

## **Fit4Fun**

### **Ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt**

Anna Antfolk

Linda Bäck

Mirjam Frants

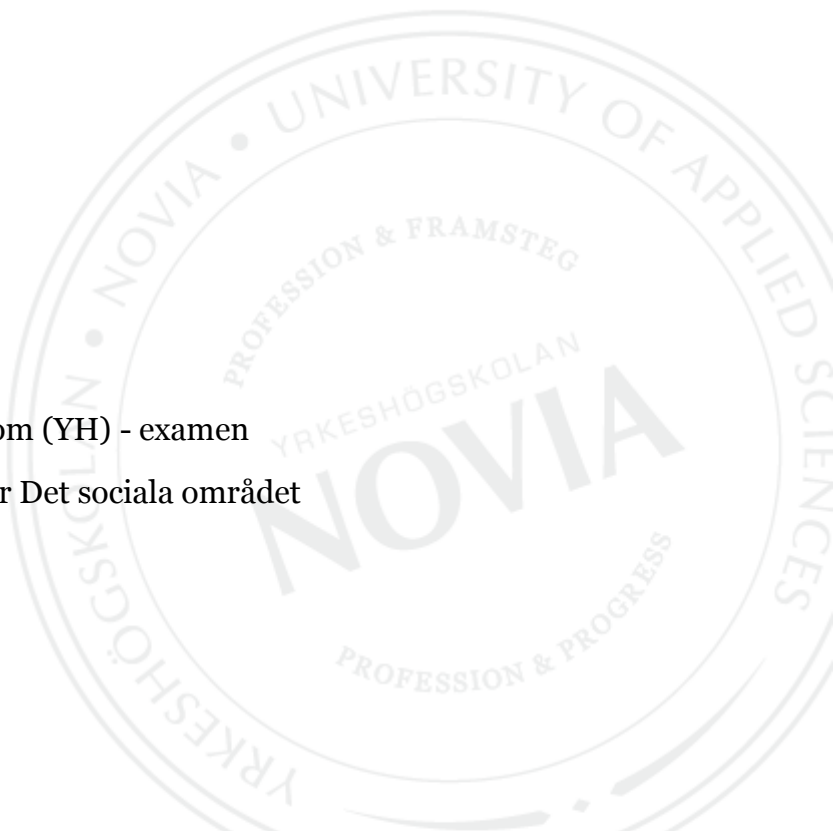
Nea Gottberg

Fanny Masar

Examensarbete för Socionom (YH) - examen

Utbildningsprogrammet för Det sociala området

Åbo 2015



## EXAMENSARBETE

Författare: Anna Antfolk, Linda Bäck, Mirjam Frants, Nea Gottberg, Fanny Masar

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Eva Juslin och Carina Tamminen

Titel: Fit4Fun – Ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt

---

Datum	30.04.2015	Sidantal	53	Bilagor	3
-------	------------	----------	----	---------	---

---

### Abstrakt

Övervikt och fetma är ett ökande problem bland barn och unga över hela världen. I en studie undersöktes treåringars fysiska aktivitet på daghem och resultatet visade att inget av de deltagande barnen nådde den dagliga rekommendationen på två timmar tung fysisk aktivitet. På grund av att övervikt blir allt vanligare bland barn finns det behov av att förebygga övervikt och aktivt främja fysisk aktivitet.

Detta är ett examensarbete inom projektet "Barn med övervikt". Syftet med arbetet är att främja fysisk aktivitet och rörelse hos 5-7 åriga barn med övervikt. Arbetets målsättning är att utarbeta ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt, vilket kan implementeras på daghem, alternativt andra arbetsplatser där professionella kommer i kontakt med överviktiga barn. Arbetets frågeställning är: "Hur kan ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt se ut och vad behöver beaktas för att främja barns fysiska aktivitet?" Rörelseprogrammet baseras på en omfattande litteraturöversikt och två kvalitativa innehållsanalyser.

Arbetet resulterade i produkten Fit4Fun som är ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt. Programmet sträcker sig över nio månader och tränar (1) balans, (2) koordination, fin- och grovmotorik, (3) kondition, snabbhet och uthållighet, (4) styrka och förberedelser inför skolan. Utöver dessa ingår rörlighetsträning, uppvärmning och avslutning.

---

Språk: Svenska	Nyckelord: barn, övervikt, rörelseprogram
----------------	---

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Anna Antfolk, Linda Bäck, Mirjam Frants, Nea Gottberg, Fanny Masar

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Det sociala området, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Socialpedagogiskt arbete

Ohjaajat: Eva Juslin ja Carina Tamminen

Nimike: Fit4Fun – Liikuntaohjelma 5-7-vuotiaille ylipainoisille lapsille / Fit4Fun – Ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt

---

Päivämäärä 30.04.2015

Sivumäärä 53

Liitteet 3

---

### Tiivistelmä

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus ovat yleistymiä, maailmanlaajuisia ongelmia. Eräässä tutkimuksessa selvitettiin kolmevuotiaiden lasten päivittäistä liikuntamäärää päiväkodissa, ja tutkimuksessa selvisi, ettei yksikään osallistuneista lapsista yltänyt päivittäisiin liikuntasuosituksiin. Lihavuuden yleistymisen seurauksena on tarpeellista edistää liikuntaa sekä ennaltaehkäistä ylipainoa.

Tämä opinnäytetyö on osa hanketta ”Barn med övervikt”. Opinnäytetyön tarkoitus on edistää fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista 5-7-vuotiaiden ylipainoisten lasten keskuudessa. Työn tavoitteena on kehittää päiväkotiin soveltuva liikuntaohjelma 5-7-vuotiaille ylipainoisille lapsille. Opinnäytetyössä pyritään vastaamaan seuraavaan kysymykseen: Mitä ylipainoisille lapsille suunnattu liikuntaohjelma voi sisältää ja mitä täytyy huomioida ohjelmaa kehitettäessä, jotta lasten fyysinen aktiivisuus edistyisi? Laaja kirjallisuuskatsaus ja kaksi kvalitatiivista sisällön analyysia toimivat liikuntaohjelman perustana.

Työn lopputulos on Fit4Fun-liikuntaohjelma 5-7-vuotiaille ylipainoisille lapsille. Ohjelma kestää yhdeksän kuukautta ja siinä harjoitellaan seuraavia osa-alueita: (1) tasapainoa, (2) koordinaatiota, hieno- ja karkeamotoriikkaa, (3) kuntoa, nopeutta ja kestävyyttä, (4) voimaa ja koulua varten valmistavia harjoitteita. Näiden lisäksi ohjelmaan sisältyy alkulämmittelyä, loppuverryttelyä sekä liikkuvuusharjoittelua.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: lapset, ylipaino, liikuntaohjelma

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Authors: Anna Antfolk, Linda Bäck, Mirjam Frants, Nea Gottberg, Fanny Masar

Degree Programme: Degree programme in Social Services, Turku

Specialization: Socialpedagogiskt arbete

Supervisors: Eva Juslin and Carina Tamminen

Title: Fit4Fun – An exercise program for 5-7 year-old overweight children / Fit4Fun – Ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt

---

Date 30.04.2015

Number of pages 53

Appendices 3

---

### **Summary**

Obesity among children and youths is a growing problem worldwide. A study concerning physical activity among three-year-old children in daycare showed that none of the children met the daily recommendation of two hours of heavy physical activity. Due to the increasing amount of overweight children, there is a need to prevent obesity and promote physical activity.

This thesis is part of the project "Barn med övervikt". The purpose of this thesis is to promote physical activity among 5-7 year-old overweight children by developing an exercise program that can be used in daycare. The question of the thesis is: "What should be included and considered when developing an exercise program for 5-7 year-old overweight children in order to promote physical activity?" The exercise program is based on a comprehensive literature study and two qualitative content analyses.

The product of this thesis is Fit4Fun, which is an exercise program for 5-7 year-old overweight children. Fit4Fun is conducted over a period of nine months and trains the following areas: (1) balance, (2) coordination, fine and gross motor skills, (3) cardio, speed and endurance, (4) strength and preparations for beginning school. In addition, warming up, cooling down and mobility training are included in the program.

---

Language: Swedish

Key words: children, overweight, exercise program

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund .....	2
3	Barns övervikt .....	3
3.1	BMI.....	4
3.2	Förklaringar till övervikt.....	4
3.3	Konsekvenser av övervikt.....	7
3.4	Förebygga och behandla övervikt.....	8
4	Motorisk utveckling hos barn.....	9
4.1	Motorisk utveckling hos barn med övervikt.....	10
4.2	Observation av barns motorik .....	11
4.2.1	Olika typer av observation.....	13
4.2.2	Hjälpmedel och analys av observation.....	14
5	Barns lek .....	16
5.1	Utveckling genom lek.....	17
5.2	Lek och rörelse .....	18
6	Fysisk aktivitet hos barn .....	20
6.1	Rörelseprogram .....	20
6.2	Effekter av rörelse.....	22
7	Bemötande av barn med övervikt .....	24
7.1	Ett gott bemötande .....	24
7.2	Att tänka på som professionell.....	26
7.3	Utmaningar som professionell.....	26
7.4	MI-samtal - motivera barnet till en förändring.....	27
7.4.1	Uppbyggnaden av MI-samtal .....	28
7.4.2	MI-samtalets effekt .....	31
8	Metod .....	31
8.1	Litteratursökning .....	32
8.2	Kvalitativ innehållsanalys .....	33

8.3	Etik och tillförlitlighet.....	36
8.3.1	Forskningsetiska principer.....	36
8.3.2	Etiska frågor .....	37
9	Fit4Fun .....	39
10	Kritisk granskning och avslutande diskussion.....	41
	Källförteckning .....	44

## **Bilagor**

Bilaga 1	Innehållsanalys av fokusområden för rörelseprogrammet
Bilaga 2	Innehållsanalys av viktiga aspekter för den professionella
Bilaga 3	Fit4Fun

## 1 Inledning

Övervikt och fetma är ett ökande problem bland barn och unga över hela världen (Önnerfält, m.fl. 2012, s. 880). Enligt Rimpelä m.fl. har antalet överviktiga barn i Finland ökat i jämn takt ända sedan 1980-talet. Det är alarmerande att övervikt utvecklas i allt yngre ålder. (Laatikainen & Mäki 2012, s. 65-67). Övervikt i barndomen utgör en riskfaktor för fortsatt övervikt senare i livet och risken ökar i takt med barnets stigande ålder (Önnerfält, m.fl. 2012, s. 880). I flera länder finns en benägenhet till ett ökat antal barn med övervikt redan i daghemsåldern (Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU 2002, s. 51). Ovanstående talar för att det finns behov av att förebygga övervikt och aktivt främja fysisk aktivitet.

Arbetet är en del av projektet "Barn med övervikt" inom avdelningen för vård och det sociala området vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo. Projektets syfte är att utföra forskningsöversikter samt att utarbeta modeller och stödmaterial för barn med övervikt och deras föräldrar. Detta arbete utgår från resultaten av de två tidigare examensarbetena "*Principer för rörelseträningsprogram för 5 och 6-åriga barn med övervikt*" (Berghem, Bomberg & Nummi 2013) samt "*Lek & skoj - Ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt*" (Erlund, Erlund, Johansson, Lahti & Ljungberg 2014).

Syftet med arbetet är att främja fysisk aktivitet och rörelse hos 5-7 åriga barn med övervikt. Arbetets målsättning är att utarbeta ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt, vilket kan implementeras på daghem, alternativt andra arbetsplatser där professionella kommer i kontakt med överviktiga barn (exempelvis barnhem eller klubb- och eftisverksamhet). Arbetets frågeställning är: Hur kan ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt se ut och vad behöver beaktas för att främja barns fysiska aktivitet?

Till följd av uppgiftens karaktär och tidsbegränsning har avgränsningar behövts göras. Syftet med rörelseprogrammet är inte viktnedgång hos barnen, även om det kan vara en följd av deltagande i rörelseprogrammet. Vidare behandlas inte sådan träningslära som fokuserar på viktnedgång eller kostrelaterade frågor. Arbetet fokuserar på övervikt hos barn och inte fetma. Litteratur som behandlar både övervikt och fetma har använts till kapitlet om barns övervikt på grund av att övervikt och fetma har många gemensamma orsaker och konsekvenser. I det resterande arbetet ligger fokus enbart på övervikt. Arbetet inleds med en litteraturöversikt som ger inblick i orsaker till och konsekvenser av barns

övervikt och hur den kan förebyggas. Sedan behandlas motorisk utveckling hos barn, observation av barns motorik, barns lek, fysisk aktivitet hos barn samt bemötande av barn med övervikt och motiverande samtal. I metodkapitlet redogörs för två innehållsanalyser vars resultat ligger till grund för uppbyggnaden av rörelseprogrammet Fit4Fun. Innehållsanalysernas resultat finns i bilaga 1 och bilaga 2. Fit4Fun presenteras i bilaga 3.

Arbetet stöder hållbar utveckling eftersom syftet med rörelseprogrammet är att främja fysisk aktivitet genom att väcka glädje och intresse för fysisk aktivitet hos barn med övervikt samt att stärka deras motoriska färdigheter. Rörelseprogrammet främjar därmed en hälsosam livsstil och förebygger sjukdomar och skador orsakade av övervikten. Sett ur ett samhällsligt perspektiv är temat barn med övervikt högst aktuellt och åtgärder bör vidtas.

I arbetet används begreppet *professionell* som ett samlingsbegrepp för vuxna som i sitt arbete möter barn med övervikt. Med begreppet *föräldrar* avses förutom biologiska föräldrar även vårdnadshavare. Kapitlet om bemötande och MI-samtal baseras på litteratur om både barn och vuxna och därför används begreppet *klient* i stället för barn för att inte vilseleda läsaren. För att arbetet skall vara enhetligt används klient i stället för brukare och kund.

## 2 Bakgrund

Arbetet ”*Principer för rörelseträningsprogram för 5 och 6-åriga barn med övervikt*” utarbetade principer för rörelseprogram riktade åt barn med övervikt. En kvalitativ innehållsanalys av arbetets teoridel resulterade i kategorier, underkategorier och koder. Analysens kategorier utgjordes av följande principer: målgrupp, målsättning, verksamhet, miljö och material, utvärdering och revidering. Underkategorierna och koderna stod för olika aspekter av dessa principer, vilka bör beaktas när ett rörelseprogram utarbetas. (Berghem, m.fl. 2013, s. 1, 47-50).

Arbetet ”*Lek & skoj - Ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt*” byggde vidare på arbetet ”*Principer för rörelseträningsprogram för 5 och 6-åriga barn med övervikt*.” Arbetets syfte var att utgående från principerna utveckla en modell för förverkligandet av ett motionsprogram. Erlund m.fl. gjorde en innehållsanalys för att få relevant fakta angående olika aspekter som är viktiga att tänka på vid utvecklandet av ett motionsprogram. Teman som analyserades var barn med övervikt, interaktion med barn,



träningsslära samt tidigare motionsprogram. Motionsprogrammet Lek & Skoj utvecklades utgående från innehållsanalysens resultat samt övrig litteratur angående strukturen av ett motionsprogram. Det slutliga programmets längd blev tio månader (augusti-maj). Årsplanen för programmet delades in i perioder (längd 2-3 månader) och varje period hade ett specifikt fokusområde (balans, kondition, koordination m.m.). I varje period fanns en kort beskrivning av periodens innehåll samt en beskrivning av en motionsstund. (Erlund, m.fl. 2014, s. 1-3, 30-34, 37, bilaga 1).

### **3 Barns övervikt**

Övervikt och fetma är ett ökande problem bland barn och unga över hela världen. Övervikt i barndomen utgör en riskfaktor för fortsatt övervikt senare i livet och risken ökar i takt med barnets stigande ålder. (Önnerfält, m.fl. 2012, s. 880). I flera länder finns en benägenhet till ett ökat antal barn med övervikt och fetma redan i daghemsåldern (SBU 2002, s. 51).

Övervikt och fetma bland barn och unga blir allt vanligare. Enligt Rimpelä m.fl. har antalet överviktiga barn i Finland ökat i jämn takt ända sedan 1980-talet. En pilotstudie av hälsouppföljningskontroller år 2010 visade att en tiondel av treåringarna och en femtedel av femåringarna led av övervikt eller fetma. Förutom att övervikt och fetma blir allt vanligare är det alarmerande att dessa utvecklas i allt yngre ålder. Övervikt och fetma bland barn är vanligare hos barn vars föräldrar själva lider av övervikt. Till följd av detta menar Laatikainen och Mäki att man kunde förebygga utvecklingen av övervikt och fetma bland barn genom att rådgivningen och skolhälsovården i ett tidigt skede tar hänsyn till hela familjens levnadsvanor. Därigenom kunde man stöda dessa familjer till hälsosammare kost- och motionsvanor. (Laatikainen & Mäki 2012, s. 65-67).

En viktig forskningsuppgift är att förstå från vilken ålder det är riskabelt att vara överviktig. Övervikt och fetma hos barn under tre år är sannolikt oskadligt. Från och med tre års ålder är det svårare att veta hurudan inverkan övervikten eller fetman har på utvecklingen. Övervikt och fetma vid fyra års ålder ökar risken för fortsatt övervikt. Barn från sex års ålder behöver någon form av behandling för sin övervikt eller fetma oavsett hur övervikt och riskfaktorer ser ut i familjen. (Janson & Danielsson 2003, s. 24-26). SBU (2002, s. 56) tar också upp att medicinsk behandling mot fetma före tre års ålder inte bör finnas samt att den bör vara mycket sparsam före sex års ålder. Föräldrarnas grad av övervikt måste också tas i beaktande i och med att den inverkar på huruvida barnets

övervikt blir bestående. Prognosen är mer fördelaktig om ingen av föräldrarna lider av övervikt. (SBU 2002, s. 56).

### 3.1 BMI

BMI, *body mass index*, beskriver sambandet mellan längd och vikt. BMI är lätt att räkna ut, men det finns begränsningar med BMI-måttet när det används för vuxna i och med att det inte klargör om det är fett eller muskler som gör att kroppsvikten blir hög. En person som är muskulös kan ha samma BMI som en person som är överviktig, medan en lång person får ett högre BMI än en person som är kortare fastän båda har ett lika tjockt lager med underhudsfett. BMI räknas ut genom att dividera kroppsvikten i kilogram (kg) med längden i meter (m) i kvadrat. Vuxna med ett BMI mellan 25 och 29,9 klassas som överviktiga och gränsen för fetma går vid ett BMI på 30. Dessa värden är densamma för män och kvinnor. (Janson & Danielsson 2003, s. 31-32).

BMI för barn kan räknas ut på samma sätt som för vuxna men BMI varierar rejält med åldern. IsoBMI är ett mått som har utvecklats för att man ska kunna jämföra barn i olika åldrar samt för att kunna jämföra barn med vuxna. IsoBMI gör det möjligt att ställa diagnoserna övervikt och fetma hos barn. IsoBMI räknas ut på samma sätt som BMI men för att tolka resultaten bör man ta hänsyn till faktorer som kön och ålder. Dessa påverkar inte viktklassificeringen för vuxnas BMI men bör beaktas vid tolkningen av IsoBMI. Med IsoBMI räknar man ut vad BMI hos barnet motsvarar hos en vuxen och för att kunna jämföra dessa kan man använda sig av en tabell som redogör för vad ett IsoBMI-värde motsvarar i BMI. IsoBMI 25 är gränsen för övervikt hos barn medan IsoBMI 30 är gränsen för fetma. Istället för att avläsa tabellen kan man använda sig av en kalkylator för att räkna ut ett barns IsoBMI. Efter att ha fyllt i barnets längd, vikt, kön och ålder i kalkylatorn räknar den ut BMI och läser av tabellen. Resultatet visar sedan viktklassificeringen som barnet hör till. (Janson & Danielsson 2003, s. 32-33; Räknaut.se).

### 3.2 Förklaringar till övervikt

Ärftlighet är en bidragande orsak till övervikt och fetma. Av de faktorer som ligger bakom övervikt förklaras 40 % av ärftliga faktorer. (Lönqvist 2007, s. 29). Övervikt som utvecklas under barn- eller ungdomsåren förklaras till största del av ärftlighet. Arvsanlag orsakar inte övervikt i sig utan livsstilen har också en inverkan. Livsstilsförändringar, exempelvis ett större energiintag och minskad fysisk aktivitet, bidrar till en miljö med ökad

risk för övervikt, i vilken individer som har en ärftlig benägenhet för att gå upp i vikt befinner sig i riskzonen. (Dahlman 2007, s. 66). Lönnqvist (2007, s. 29) tar upp stress som en livsstilsfaktor som kan bidra till övervikt hos individer med genetisk benägenhet. Janson och Danielsson (2003, s. 59) redogör för att ärftligheten för övervikt sällan sitter i en enda gen utan är en växelverkan mellan flera olika gener samt att levnadsvanor och livsmiljö är inverkan faktorer.

Relationen mellan fetma och fysisk aktivitet har undersökts och flera undersökningar har uppvisat att den totala dagliga aktivitetsnivån är lägre hos personer som lider av övervikt eller fetma. Dessa individer utövar intensiv fysisk aktivitet i mindre omfattning än normalviktiga personer. Resultaten tyder på att liten fysisk aktivitet samt motion i liten utsträckning är orsaker till övervikt och fetma. Omvänt kan också övervikt och fetma vara en bidragande faktor till mindre fysisk aktivitet och motion. (Fogelholm 1998, s. 90-91).

En central orsak till att många barn ökar i vikt är bristande mängd fysisk aktivitet. Barnens lekmiljöer har förändrats och exempelvis lockar tv:n och datorer barnen till stillasittande aktiviteter. (Janson & Danielsson 2003, s. 15-17, 76-78). I USA har man funnit en positiv korrelation mellan mängden tv-tittande och förekomsten av övervikt bland barn (Fogelholm 1998, s. 90-91). Barn med övervikt kan känna sig mer bekväma med virtuella aktiviteter jämfört med aktiviteter som kräver fysisk aktivitet. En stor mängd av stillasittande aktiviteter ökar risken för att barnet blir isolerat vilket i sin tur är en riskfaktor för utvecklandet eller uppehållandet av övervikt. (Janson & Danielsson 2003, s. 15-17, 76-78).

Barn äter mer än vad de behöver, vilket är en förklaring till övervikt. I dagens samhälle är mat väldigt lättillgängligt för både barn och vuxna genom ett brett utbud av restauranger, kiosker, cafeterior och automater som erbjuder snabbmatsrätter och sötsaker. Många familjer har också lite tid över för matlagning vilket resulterar i snabbrätter. Ett ökat födointag kan även vara ett sätt att hantera stress. (Janson & Danielsson 2003, s. 18-19).

Andra förklaringar till utvecklande av övervikt hos barn förutom ärftlighet, bristande motion samt olämplig eller för mycket mat är ovanliga. Om övervikt hos ett barn utvecklas väldigt tidigt, om övervikten är stor och om det inte finns någon annan i familjen som är överviktig, finns det skäl att fundera över andra faktorer som kan förklara barnets övervikt. (Janson & Danielsson 2003, s. 55). Upp till 27 % av variationen hos barns viktstatus kan förklaras av faktorer i familjen. Barn till föräldrar som har en hög utbildning har en mindre

sannolikhet att bli överviktiga som tioåringar (Pei, m.fl. 2013, s. 855-858). Andra studier har också visat att låg utbildning hos föräldrarna är förknippat med övervikt och fetma i barndomen (Liu, Zhang & Li 2012, s. 200). Pei m.fl. har forskat kring faktorer som ökar risken för att övervikt och fetma i barndomen resulterar i fetma vid tio års ålder. Resultaten visade att en hög vikt vid födseln samt rökning under graviditeten ökade risken för att bli överviktig vid tio års ålder. (Pei, m.fl. 2013, s. 855-858). Carter (enligt Liu, m.fl. 2012, s. 200) lyfter också fram att rökning under graviditeten kan leda till övervikt hos barnet vid sju års ålder. Även en låg vikt vid födseln kan resultera i övervikt senare i livet (Pei, m.fl. 2013, s. 858).

Liu m.fl. (2012, s. 193) har samlat 25 studier från hela världen mellan åren 2006 och 2011 i avseende att få fram ett samband mellan sömn och övervikt eller fetma i barndomen. Studierna behandlade barn i åldern 0-19 år. För lite sömn är förknippat med en ökad risk för övervikt. En liten mängd sömn kan bidra till fysisk inaktivitet samt en minskad förbrukning av energi. Barn med övervikt sover mindre, sömnkvaliteten är sämre och risken för andningsproblem under sömnen är högre. (Liu, m.fl. 2012, s. 193-197).

En del kirurgiska ingrepp, exempelvis operationer av hjärntumörer, kan påverka centra för hungers- och mättnadskänslor i hjärnan, vilket kan resultera i en kraftig viktökning. Vidare kan stora doser av en del läkemedel, bl.a. kortison, bidra till en ökad aptit samt viktökning. Vid båda fallen kan viktökningen bromsas upp med råd och handledning till barnet och dess familj. (Janson & Danielsson 2003, s. 57).

Det är vanligt att barn med olika handikapp lider av övervikt som i sin tur ofta bidrar till en försämrad livskvalitet. Barn med rörelsehinder sitter mer stilla än andra barn och barn med förståndshandikapp kan ha svårigheter med att reglera aptiten. Även barn med koncentrationssvårigheter och motoriska svårigheter löper större risk för att utveckla övervikt. Redan en liten viktökning hos dessa individer kan bidra till att de inte klarar av att utföra aktiviteter som de tidigare klarat av. (Janson & Danielsson 2003, s. 57).

En överrepresentation av personer som har utsatts för sexuella övergrepp, våld eller hot om våld i sin barndom har funnits bland vuxna som har kraftig övervikt. Utgående från detta är det möjligt att en stark ångestladdad upplevelse kan bidra till överätande. För att söka tröst och minska känslor av psykisk smärta och förolämpning kan en del barn utveckla ett sådant beteende. I ett samtal som bygger på förtroende kan barnet tillfrågas om han eller hon har varit med om något hemskt. Först efter att barnet har etablerat en trygg kontakt och

inlett en behandling kan man ställa allvarliga frågor om övergrepp. Den professionella bör vara beredd att ta följderna av det som barnet eventuellt berättar och veta hur hen ska hantera situationen. (Janson & Danielsson 2003, s. 60).

### **3.3 Konsekvenser av övervikt**

Övervikt och fetma hos barn i daghems- och skolorldern blir ofta bestående i vuxen ålder, med en stor risk för följsjukdomar (Danielsson 2009, s. 316). I jämförelse med normalviktiga individer löper individer med övervikt och fetma i barndom eller sen ungdom en större risk för en tidig död (Önnerfält, m.fl. 2012, s. 880). Vid svår övervikt och fetma är den beräknade livslängden så mycket som 20 % kortare (Danielsson 2009, s. 316).

Barn som är yngre än tre år löper låg risk för att deras övervikt ska bli bestående. Av överviktiga barn i sjuårsåldern har det påvisats att 50-60 % blir normalviktiga i vuxen ålder. I en studie där man följt med viktutvecklingen över tid hos sjuåriga barn med allvarlig fetma, uppnådde ungefär hälften av barnen normalvikt i vuxen ålder. För barn i sju års ålder finns ett högt samband mellan ökat BMI och risken för att i vuxen ålder förbli överviktiga. (SBU 2002, s. 55-56).

En konsekvens av övervikt och fetma under barnaåren är en ändrad hormonbalans och ett ändrat tillväxtmönster. Trots att en ökande grad av övervikt resulterar i sjunkande nivåer av tillväxthormoner växer barn med övervikt vanligtvis ändå snabbare före puberteten än jämnåriga barn. Barn med övervikt utvecklar också en ökad nivå av insulin samt nedsatt känslighet för insulin. Förhöjda blodfetter och ett högre blodtryck uppträder också bland barn som lider av fetma. Dessa konsekvenser leder dock sällan till någon sjukdom som kräver behandling under ungdomsåren. Den stigande omfattningen av övervikt och fetma hos barn kan leda till en ökad förekomst av diabetes hos yngre vuxna. (SBU 2002, s. 54-55). Janson och Danielsson (2003, s. 65) tar också upp att diabetes typ 2 påträffas hos allt yngre människor samt att diabetes typ 2 är en av de vanligaste kroniska barnsjukdomarna i USA.

Många undersökningar har funnit ett starkt samband mellan övervikt bland barn och psykosocial ohälsa. Av överviktiga barn är det många som redogör för att de blir retade och ibland mobbade för sin övervikt. Psykosocial ohälsa är vanligare hos föräldrar till barn med övervikt, vilket kan vara en orsak till att psykisk sjukdom är vanligare hos barn med

övervikt än hos normalviktiga barn. Övervikten behöver följaktligen inte vara en orsak till psykosocial ohälsa utan istället en effekt av familjens psykosociala ohälsa. (SBU 2002, s. 55).

Från en undersökning i Holland var 9-12 åringar med övervikt mer missnöjda över sin fysiska prestationsförmåga och uppvisade en lägre självkänsla jämfört med jämnåriga barn som var normalviktiga. Det finns dock studier som inte har observerat någon sämre självuppskattning hos ungdomar med övervikt. (SBU 2002, s. 55).

I en undersökning bland 218 stadsbarn i 5-7 års ålder som led av övervikt och fetma undersöktes barnens kroppsuppfattning, den fysiska hälsan, kamratrelationer och huruvida det fanns ett samband mellan dessa faktorer och BMI. Resultaten visade att både flickor och pojkar med högre BMI upplevde att de hade en sämre kroppsuppfattning. Speciellt flickor som hade högre BMI var utsatta för mobbning av sina kamrater och till följd av mobbningen hade flickorna också en sämre kroppsuppfattning. Både flickor och pojkar med högre BMI uppvisade också en sämre fysisk hälsa. En sämre fysisk hälsa var i sin tur förknippat med en sämre kroppsuppfattning hos både flickor och pojkar. (Williams, m.fl. 2013, s. 825-830). McCullough, Muldoon och Dempster lyfter fram att övervikt och fetma kan ha en negativ inverkan på det psykiska välbefinnandet. Barn med övervikt och fetma upplever ofta social stigmatisering, mobbning och social isolering vilket i sin tur kan påverka självuppfattningen och självkänslan. I jämförelse med normalviktiga barn har barn med övervikt en sämre självuppfattning. En sämre självkänsla och en förändrad självuppfattning inverkar negativt på psykologiska resurser vilka behövs för att minska övervikten och förbättra välbefinnandet. (McCullough, Muldoon & Dempster 2009, s. 357). Önnerfält, m.fl. (2012, s. 2) tar också upp att överviktiga barns självkänsla är nedsatt och att de har en sämre livskvalitet än vad normalviktiga barn har. Till följd av överviktens inverkan på självkänslan behandlas bemötande av det överviktiga barnet och MI-samtal senare i arbetet.

### **3.4 Förebygga och behandla övervikt**

Att upptäcka barn med risk att bli överviktiga i ett tidigt skede är väsentligt för att kunna vidta åtgärder och förebygga övervikt. Det förebyggande arbetet är av stor betydelse eftersom övervikt i barn- och ungdomsåren ökar risken för uppkomsten av sjukdomar senare i livet. (Pei, m.fl. 2013, s. 855).

Övervikt kan förebyggas på flera sätt, exempelvis genom att begränsa stillasittandet och uppmuntra barn till lek. För de barn som inte utövar idrott på egen hand är ledda motionsstunder av stor betydelse eftersom det är den enda högaktiva fysiska träningen som de får. Personen som drar gymnastiken har även en viktig roll. Genom uppmuntran och rätt stöd kan han eller hon hjälpa barnet till sin fulla potential även om barnet inte klarar av alla övningar. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 85-86).

En stor del av överviktiga barn och ungdomar upplever fördelar med att behandlas i grupp eftersom de får träffa människor som befinner sig i samma situation. Att arbeta i grupp är dels en metod men också en mötesform. Å andra sidan upplever vissa att deras viktproblem är unikt och vill därför hellre ha individuell hjälp. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 139).

Enligt Becker utgår man från följande tre huvudområden i behandlingen av barn och unga med övervikt: fysisk aktivitet, mat och familjestöd. I en hälsosam livsstil utgör goda kostvanor en central del men även motionen spelar en viktig roll. Det kan vara lättare att ta itu med övervikt bland barn genom att lägga fokus på att röra på sig. Dessutom har fysisk aktivitet positiva effekter på muskelmassan samt minskar risken för fortsatt ohälsa i framtiden. Fysisk aktivitet har även en positiv inverkan på den mentala hälsan. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 79).

## **4 Motorisk utveckling hos barn**

Den motoriska processen är ett förlopp som varar från fosterstadiet hela livet ut. Hur motoriken påverkar välbefinnandet, inläringen, koncentrationen och den sociala utvecklingen har blivit allt mer aktuellt. Begreppet motorik innebär människans rörelseförmåga och rörelsemönster, vilka tillsammans bildar kroppens fullständiga rörelsekapacitet. Vidare betyder motorik också hur rörelser utvecklas och lärs in. (Ericsson 2005, s. 19).

När man utför en motorisk handling sker detta i tre faser. I den första fasen, perceptionsfasen, reagerar hjärnan på sinnesintryck och det uppstår en önskan att agera som omvandlas till en motorisk idé. Nästa fas handlar om att en plan formas i hjärnan för hur handlingen skall utföras. Rörelsemönster utarbetas till varje sammansatt rörelse. Impulser skickas till de muskler som ska aktiveras. För att den motoriska planeringen skall fungera fodras en fungerande kroppsuppfattning samt att de grundläggande

rörelsemönstren sker automatiskt. I den tredje och sista fasen sker genomförandet av rörelsen som planerats och då aktiveras utvalda muskelgrupper medan andra förblir inaktiva. (Ericsson 2005, s. 20).

När det gäller barn i daghemsåldern är det bra att träna och automatisera grovmotoriska rörelsemönster. Barnen skall ges många tillfällen att öva på stora kroppsrörelser så som att hoppa, rulla, krypa, springa, snurra osv. eftersom barns centrala kroppsdelar i den åldern enligt den proximo-distala utvecklingsprincipen utvecklas innan de perifera kroppsdelarna. Professionella kan genom deltagande i barnens lekar bidra med positiva rörelseupplevelser samtidigt som de stöder den sociala utvecklingen hos barnen. Vidare bör den professionella alltid uppmuntra till motorisk aktivitet. Exempelvis kan den professionella och barnen tillsammans bygga en hinderbana som tränar motoriska färdigheter. (Ericsson 2005, s. 132-133).

#### **4.1 Motorisk utveckling hos barn med övervikt**

Stillasittande i stor utsträckning utgör en risk för hälsan eftersom barn behöver ägna sig åt fysisk aktivitet minst 60 minuter dagligen. Fysisk aktivitet har bl.a. en positiv inverkan på barnets motoriska utveckling och koncentrationsförmåga. Fysisk aktivitet stärker även barnets kroppsliga självkänsla. Barn med övervikt ägnar ofta mer tid åt stillasittande lek än fysiskt aktiverande lek. Till följd av detta utvecklas barnens motoriska färdigheter inte tillräckligt, vilket i sin tur innebär att barnen upplever vissa rörelser som svåra. Exempelvis balansinriktade rörelser så som att hoppa på ett ben, cykla och göra kullerbyttor är aktiviteter som barn med övervikt kan ha svårigheter med. Barn med övervikt bör uppmuntras till fysisk aktivitet för att stöda deras motoriska utveckling. (Marcus 2013, s. 224).

I en studie undersöktes den fysiomotoriska prestationsnivån hos barn i åldern 3-8 år med hjälp av olika konditionstest. Med fysiomotorisk prestationsnivå menas förutsättningar för att utföra olika rörelser och fysiska aktiviteter. Enligt Nupponen, Bös, Mechling och Holopainen hör områden så som styrka, balans, snabbhet och spänst till den fysiomotoriska prestationsnivån. Studien visade att ju högre BMI ett barn har, desto mer sannolikt är det att barnet har brister i sin fysiomotoriska prestationsnivå. Redan en mild övervikt hos barn uppvisar samband med en lägre fysiomotorisk prestationsnivå. Skillnader mellan barn i fysiomotorisk prestationsnivå innebär att en lek kan vara lätt för ett barn men väldigt krävande för någon annan. Till följd av detta är det viktigt att uppmärksamma skillnader



mellan barn i fysiomotorisk prestationsnivå, även om det är en utmanande uppgift. En låg fysiomotorisk prestationsnivå begränsar barnets möjligheter att delta i olika fartfyllda lekar och kan följaktligen påverka barnets självkänsla och vänskapsrelationer negativt. (Halme 2008, s. 23-37, 81-119).

Kautiainen (2009, s. 136) refererar Lobstein, Baur och Uauy vilka har funnit att barn med övervikt ofta har motoriska svårigheter. Virtanen (2012, s. 39) refererar Halme som menar att ett barn med övervikt ofta rör sig långsamt och är klumpig i sina rörelser. Lopes, Stodden, Bianchi, Maia och Rodrigues (2012, s. 3-5) undersökte sambandet mellan motoriska färdigheter (bl.a. balans och spänst) och BMI och fann att barn med övervikt uppvisade betydligt sämre motoriska färdigheter jämfört med normalviktiga. Gill (2011, s. 387) tar upp en studie av McGraw m.fl., vilka har visat att barn med övervikt eller fetma ofta uppvisar svårigheter med balansen. I en studie undersöktes sambandet mellan grovmotoriska färdigheter (bl.a. att springa, hoppa, ta emot, sparka, rulla, dribbla) hos tre- och fyraåringar samt mängden fysisk aktivitet som barnen utövade. Resultatet visade att ju sämre grovmotoriska färdigheter ett barn hade, desto mindre fysisk aktivitet utövade barnet. Genom att stärka motoriska färdigheter främjas fysisk aktivitet hos barnen. Att stärka motoriska färdigheter hos barn är därmed viktigt för att förebygga eller behandla övervikt och fetma. (Williams, m.fl. 2008, s. 1421-1426).

Barn som avviker från den ”normala” rörelseutvecklingen samt barn som är ängsliga och osäkra, ska uppmuntras in i leken. De kan träna samma saker som andra barn men de behöver mer tid på sig. Vidare behöver de extra stimulans av vuxna och möjlighet att leka och röra på sig i en lugn miljö med vuxna som stöder och har tålamod med dem. Genom att få träna sin grovmotorik blir barnen säkrare och mer aktiva när de upplever att de behärskar sin kropp. (Flinck & Moberg 1997, s. 48).

## **4.2 Observation av barns motorik**

Syftet med observation av ett barns motorik är att kartlägga huruvida den motoriska utvecklingen är bristfällig. Efter observation och analys är det lättare att planera och förverkliga lämpliga stödåtgärder. För en professionell som jobbar med barn handlar det inte om att diagnostisera barnets motoriska förmåga utan att kunna observera barnets motorik och bedöma vad barnet behöver träna mera på. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002, s. 168). Detta tema är viktigt med tanke på den professionella som förverkligar rörelseprogrammet Fit4Fun (bilaga 3). Den professionella kan genom att observera barnens

motorik vid upprepade tillfällen under programmets gång utvärdera huruvida rörelseprogrammet förbättrar motoriska färdigheter. Observation av barnens motorik möjliggör även att den professionella kan anpassa programmets innehåll så att det är passligt utmanande för barnen. Dessutom kan observationerna ge information huruvida det finns områden (t.ex. koordination, balans, grovmotorik eller styrka) som barnen behöver träna mera på jämfört med andra områden.

I pedagogisk verksamhet kan observation beskrivas som en uppmärksam iakttagelse. Genom att analysera sina observationer kan den vuxne skilja väsentlig från oväsentlig information. Detta för med sig att observation är en central förutsättning för att utveckla en god pedagogisk praxis. Om de professionella på ett daghem använder observationer i kombination med kritiskt tänkande och teoretiska kunskaper för att planera och utveckla arbetet, är daghemmet en plats för pedagogisk verksamhet. (Løkken & Søbstad 1995, s. 8-9, 36).

I småbarnsfostran utgör observation den vanligaste metoden för bedömning eftersom observation erbjuder ett bra sätt för den professionella att få information om barnets och gruppens inläring och utveckling. Tester visar vad barnet har lärt sig medan observationer även kan visa hur barnet har lärt sig något. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 75). Genom observation kan den professionella samla information kring sådant som barnen konkret gör men inte kan uttrycka i ord. En annan fördel med observation som metod är att den inte kräver så mycket förberedelser. (Bjørndal 2005, s. 110).

Vid bedömningar av olika slag är funktionsanalys, diagnostik, screening, test, observation och analys centrala begrepp. Funktionsanalys är ett samlingsnamn för alla processer vars mål är att undersöka kompetens och resurser på antingen ett eller flera områden. Diagnostik är en form av funktionsanalys och innebär en objektiv och noggrann kartläggning av en individs förutsättningar i förhållande till bestämda normer för att kunna vidta åtgärder. Syftet med screening är att inhämta information och kartlägga ett fenomen i en viss grupp, t.ex. kartlägga 12-åringars motoriska funktion. Målet med ett test är att utreda en eller flera variabler hos en individ eller grupp. Ett test bör uppvisa validitet och reliabilitet, vilket ställer stora krav på hur testet utformas, standardiseras och används. Enligt Bø innebär en observation en insamling av kvalitativ data som senare bearbetas och analyseras. Med analys menas en bearbetning av insamlad data där syftet är att få en förklaring till eller en helhetsbild av det undersökta fenomenet. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 168-169).

När en professionell som arbetar bland barn, t.ex. en barnträdgårdslärare, observerar den motoriska utvecklingen i sin barngrupp, gör den professionella en screening med metoden observation för att kartlägga huruvida det finns brister i utvecklingen. Observationen utgör ett praktiskt verktyg för den professionella i dennes strävan att skapa goda inlärningsmiljöer som är anpassade efter barnets utvecklingsnivå. Förutom att få information om barnens motoriska utveckling kan den professionella även genom observationer kartlägga bl.a. gruppens förmåga till interaktion och samarbete. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 168-169).

Enligt Bac innebär goda observationer en pendling mellan detaljer och helheter, dvs. observatören skall noggrant kunna uppmärksamma detaljer och sätta in detaljerna i rätt sammanhang. Förmågan att vara lyhörd för olika signaler samt att kunna se helheter varierar från individ till individ, men enligt Gjørund kan alla förbättra sin förmåga att observera genom att träna på det. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 170).

#### **4.2.1 Olika typer av observation**

När man genomför en observation bör man på förhand formulera vad som skall observeras för att bättre kunna samla in rätt information, dvs. man bör välja fokus för observationen. Exempelvis inför en rörelsestund bör den professionella bestämma sig för om hen ämnar observera motoriska färdigheter, förmåga till samarbete eller förmåga till konfliktlösning i barngruppen. Observationer kan genomföras på olika sätt och tillvägagångssättet påverkar hurudan information som är möjlig att erhålla. En observation kan vara dold eller öppen. Vid en dold observation är de som blir observerade omedvetna om att de blir iakttagna medan personerna är medvetna om det vid en öppen observation. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 170-171). Enligt Repstad används öppen observation mer än dold observation i daghemsverksamhet (Løkken & Sjøbstad 1995, s. 8-9).

En observation är antingen systematisk eller osystematisk. Vid en systematisk observation har observatören på förhand planerat vad som skall observeras och ordnar sådana situationer att det blir möjligt att få information om det som man eftersträvar. Vid en systematisk observation har observatören ofta gjort upp ett system för hur informationen antecknas eller tas till vara. Vid en osystematisk observation har observatören däremot inte på förhand skapat specifika situationer eller uppgifter utan hen observerar verksamheten enligt hur den utvecklas. Informationen kan skrivas ner under själva observationstillfället eller efteråt. Professionella kan delta i aktiviteterna och därmed vara deltagare och

observatör på samma gång eller observera från sidan, dvs. vara åskådare och observatör. Fördelen med att vara deltagare är att barnen inte känner sig iakttagna medan nackdelen är att det kan vara svårt att notera iakttagelser. Fördelen med att vara åskådare är att man lättare kan göra anteckningar medan nackdelen är att situationen iakttas från ett visst avstånd och barnen kan känna sig iakttagna. Observationer skiljer sig även från varandra i fråga om varaktighet och tidpunkt. Observationen kan vara relativt fri och osystematisk och inträffa när som helst under dagens lopp eller vara planerad på förhand till vissa aktiviteter och tidpunkter. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 170-171).

Man kan även skilja mellan kvalitativ och kvantitativ observation. Vid en kvantitativ observation observeras en eller flera specifika aspekter av en företeelse medan kvalitativa observationer strävar efter en helhetssyn i vilken olika delar inte är lösryckta från varandra. Kvantitativa observationer fokuserar ofta på enskilda individer medan kvalitativa observationer har fokus på relationer mellan människor. Kvantitativa observationer är ofta korta och upprepas flera gånger jämfört med kvalitativa observationer som kan pågå under en längre tid. (Løkken & Søbstad 1995, s. 44-46).

#### **4.2.2 Hjälpmedel och analys av observation**

Man kan använda olika hjälpmedel för att skapa goda observationer. En loggbok är ett enkelt och icke tidskrävande hjälpmedel för observationer (Bjørndal 2005, s. 61). I en loggbok skrivs de mest centrala iakttagelserna ner från varje observationstillfälle. Ifall den professionella antecknar i loggboken under själva aktiviteterna bör hen koncentrera sig på iakttagelser och eventuella frågeställningar och spara tolkningar till ett senare skede. Ett annat hjälpmedel är löpande protokoll, vilket innebär att den professionella antecknar kontinuerligt kring det bestämda temat för observationen medan situationen pågår. Löpande protokoll kan användas både strukturerat och ostrukturerat, dvs. vid på förhand bestämda tillfällen och under en viss tid eller när man har tid att observera. Så som i en loggbok skall man undvika tolkningar i ett löpande protokoll, utan hålla sig till konkreta beskrivningar av vad som sker. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 172-178).

Ett aktivitetsschema kan användas som hjälpmedel om den professionella vill observera och kartlägga t.ex. barnens intresse för olika aktiviteter. I aktivitetsschemat antecknas vilka barn som gör vilken aktivitet. I ett graderat schema antecknas graden av aktivitet eller egenskap hos barnen i en grupp. Om man t.ex. vill observera barnens motoriska färdigheter gör man ett graderat schema med olika färdigheter (rulla, stå på ett ben, hoppa på ett ben

osv.) och bedömning av dessa (t.ex. skala 1-5). En viktig förutsättning för att kunna observera motoriska färdigheter är att man på förhand planerar sådana aktiviteter som verkligen möjliggör observation av olika delfärdigheter. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 172-178). Ett annat ord för graderat schema är rangskalor. Rangskalor är lätta att förstå men det krävs övning för att öka tillförlitligheten i bedömningarna. (Løkken & Søbstad 1995, s. 49-50). Rangskalor kan även ses som ett test ifall man upprepar observationerna vid bestämda tillfällen, t.ex. i början och slutet av en termin. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 172-178).

Man kan även använda videokamera och filma aktiviteter (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 172-178). En fördel med att videofilma situationen är att alla detaljer fångas och genom att titta på filmen upprepade gånger kan den professionella upptäcka saker som hen annars skulle ha missat (Løkken & Søbstad 1995, s. 51-52). Att använda video som hjälpmedel för observation kräver tillåtelse av barnens föräldrar och förutsätter att den professionella beaktar etiska aspekter så som hur videorna skapas, används och förvaras för att säkerställa att barnens integritet respekteras (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 172-178).

En observation skall tolkas i efterhand och inte under själva aktiviteten för att minska mängden subjektiv input under själva observationstillfället. En analys av barns motoriska färdigheter innebär att man jämför nya observationer av barnet med tidigare observationer eller utifrån vad barn i en viss ålder skall klara av. Observatörens kunskap om barns motoriska utveckling, kunskap om det enskilda barnet samt erfarenheter av observation inverkar på analysens tillförlitlighet. Överlag skall observationer vara så objektiva som möjligt men när man observerar barn är kunskap om barnet viktigt för att kunna förstå barnets handlande. Hit hör bl.a. kunskap om hur barnets rörelser påverkas av att barnet vet att hen blir iakttagen. Det är även viktigt att observatören kritiskt granskar sin egen förmåga till observation och reflekterar kring eventuella fel i observationerna. Förmågan att observera detaljer påverkas negativt av trötthet. Känslor påverkar hur man upplever och bedömer omvärlden. Man bör även vara medveten om den s.k. glorifieringseffekten som innebär att man tenderar att bedöma någon utgående från ens tidigare erfarenheter av personen. En annan risk är den s.k. centrerings-tendensen som innebär att värdena tenderar att hamna i mitten eftersom man undviker extrema positiva och negativa värden. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 178-179). En observation av en situation kan störas av ovidkommande faktorer i den grad att informationen som fås inte är tillförlitlig och därmed inte kan användas. Även personliga faktorer, så som attityder, kunskaper och förhandsinställning, påverkar tillförlitligheten i en observation. (Løkken & Søbstad 1995, s. 59-60).

När observationer används som metod bör flera etiska aspekter beaktas. Observationer får aldrig störa eller skada de som observeras. Insamlat observationsmaterial skall förvaras oåtkomligt för icke berörda personer. Tystnadsplikten utgör en grundläggande princip för alla som samlar in eller använder informationen. I anteckningar kan man med fördel använda påhittade namn för att skydda de observerades integritet. När det insamlade materialet inte används mera bör det förstöras, speciellt om det innehåller känslig information. (Bjørndal 2005, s. 143). En viktig etisk princip när man analyserar sina observationer är att inte fatta beslut på ett väldigt tunt material eftersom det ökar sannolikheten för felaktiga slutsatser. Enligt Bisgaard och Strømnes bör den professionella uppmärksamma sin egen kompetens och erkänna eventuella felkällor i observationerna eller osäkra moment i bearbetningen av materialet för att inte dra felaktiga slutsatser. (Løkken & Søbstad 1995, s. 16).

## 5 Barns lek

Det råder ett tätt samband mellan kropp, fysisk aktivitet och lek. Fysisk aktivitet inbjuder till lek medan olika lekar å andra sidan är viktiga för fysisk utveckling och rörelse. Barnen upptäcker sin värld genom att använda sin kropp och förstår sin omgivning genom de sinnesrelaterade erfarenheter som skapas. Detta innebär att leken bör ägnas stor uppmärksamhet eftersom den utgör grunden för barns inläring. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 22-23). Leken är föränderlig och aktiv till sin karaktär och hör till själva kärnan i barnets lärande och utveckling i alla kulturer jorden runt. Leken har en ihållande påverkan på barnets utveckling och lärande. Enligt Johnson, Christine och Yawkey är leken lätt att känna igen men desto svårare att beskriva. Sedd ur ett personligt perspektiv är leken uppbyggd av egna livserfarenheter, och därför definierar varje enskild individ leken på lite olika sätt baserat på sin egen bakgrund. Isenberg, Quisenberry och Fromberg lyfter fram att leken hör till barnets naturliga beteende. (Tekin & Tekin 2007, s. 207-208).

Som professionell fodras det att man är observant och kan se och klassificera barns lekar. Vidare är det viktigt att kunna svara på barnens initiativ, dvs. ge barnen både frihet att använda den egna fantasin och vägledning för att skapa en lyckad lek. Olika faktorer, exempelvis barnets ålder, förmåga samt lekens händelseförlopp, påverkar hur aktivt den professionella deltar eller om han eller hon bara observerar. Den professionella kan bidra med indirekt vägledning för att tillföra leken t.ex. olika fantasier eller redskap. Den professionella bör också vara medveten om och förstå hur leken påverkar bl.a. barnens

sociala kompetens, förmåga till empati, fantasi, språk och fysisk aktivitet. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 25-26). Den professionella spelar en stor roll i barnens lekupplevelser från att delta i leken till att observera (Tekin & Tekin 2007, s. 208). Eftersom barn lär sig och utvecklas genom leken, vilket har konstaterats i ovanstående stycken, grundas rörelseprogrammet Fit4Fun (bilaga 3) i första hand på lek.

## **5.1 Utveckling genom lek**

Leken är ett naturligt sätt för barnen att röra på sig. Leken påverkar barnets fysiska, emotionella, sociala och kognitiva utveckling. Fysiskt utvecklas barnet genom att vävnader så som muskler, senor och brosk utvecklas genom rörelse. Den emotionella utvecklingen syns i att barnets jag-bild blir starkare genom att barnet får en inre känsla av den egna kroppens möjligheter. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 85). Den sociala kompetensen utvecklas i leken genom att barnen får erfarenheter av både förståelse och konflikter från vilka de lär sig olika strategier för att samarbeta och lösa problem. Barnen får också möjlighet att ta initiativ och att leda och styra andra. Även förmåga till lyhördhet, medkänsla och empati utvecklas. Samhörigheten och gemenskapen som skapas i leken tillsammans med andra barn utgör också grunden för en djupare vänskap. Även fantasi och kreativitet stimuleras i leken. (Granberg 2004, s. 49-50; Nowicka & Flodmark 2006, s. 85). Den kognitiva förmågan utvecklas när barnen stöter på problem i leken som måste lösas (Nowicka & Flodmark 2006, s. 85). Den kognitiva utvecklingen sker också genom att barnen prövar sina erfarenheter, parar ihop och jämför, upptäcker likheter och skillnader, sorterar och kategoriserar. Dessa processer hjälper barnen att strukturera och skapa ordning som i sin tur ger barnen grunderna för matematik, logik och förmågan att dra slutsatser. Vidare utvecklas barnens förmåga till konkret och abstrakt tänkande. (Granberg 2004, s. 48-49).

Även språk, motorik och perception utvecklas i leken. Med språk avses både kroppsspråk och verbalt språk. Barnen utvecklar sin förmåga att tolka och använda språkliga uttryck samt att uttrycka sig med och tolka kroppsliga gester, hållning och minspel. Barnen lär sig hela tiden nya ord och begrepp samt förfinar uttal och grammatik. Motoriken utvecklas i leken genom att barnet rör på hela kroppen. Barn undersöker olika möjligheter att använda sin kropp och övar samma saker om och om igen tills rörelserna har automatiserats. I leken övar barnen grovmotoriska färdigheter och de lär sig att integrera muskler och koordinera rörelser. Även rytm och balans förbättras. Vidare övas också finmotoriken i fingrar, händer och ögon. Talorgan och öga-handkoordinationen utvecklas. Även barnens kroppskontroll

stärks. En ökad säkerhet och styrka i rörelser, balans och koordination stärker i sin tur barnets självförtroende. Genom nya associationer förändras leken hela tiden och tingen ändrar kontinuerligt form, betydelse och innebörd. Perceptionen utvecklas när barnen smakar, känner, tittar, luktar och lyssnar. Genom dessa processer utvecklas barnens sinnen samt deras förmåga att uppfatta nyanser och skilja åt olika sinnesintryck. (Granberg 2004, s. 48-54).

Barn leker olika former av lekar och i varje lek gynnas deras utveckling på olika områden. Lekar med kittlande och andra former av beröring utgör grunden för social och språklig utveckling och stärker kroppsmedvetenhet och självkänslan. Beröringen gör att barnen lär känna sin egen kropp och skapar välbehag som stärker självkänslan. I den ömsesidiga leken vidgas den sociala kompetensen och den språkliga utvecklingen genom att barnen tar kontakt och samspekar och för dialoger med varandra. Imitationslek, symbollek och samlek ger barnen möjlighet att utveckla sin fantasi och kreativitet samt att begripa olika vardagssituationer, t.ex. att äta, vila, städa osv. I den undersökande och utforskande leken använder barnen alla sinnen för att utforska omvärlden och få erfarenheter och kunskaper om tillvaron. Utforskandet av omgivningen ger grundläggande matematiska och fysikaliska kunskaper. Konstruktionslek utvecklar barnens fantasi och kreativitet och tränar barnens finmotorik och koordination av muskler. I rollekar får barnen pröva på olika roller, könsidentiteter och personlighetstyper, t.ex. genom att pröva flick- eller pojkidentitet eller olika yrken. Regellekar utvecklar barnens förmåga till samarbete och stimulerar intellekt och logiskt tänkande och även motorisk träning och stimulans. (Granberg 2004, s. 51-59). Regellekar ses främst hos de äldre barnen (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 25). Bråklekar sker med kroppsspråkets hjälp som bidrar till att öka barnens förmåga att tolka varandras kroppsliga uttryck medan balanslekar bygger upp barnens självuppfattning. Risklekar testar de egna gränserna för vad barnen kan och inte kan samt vad de vågar och inte vågar (Granberg 2004, s. 51-59). Fantasilekar skapas tidigt i och med att föremål runt omkring barnet tas i användning. Därigenom lär sig barnet så småningom abstrakt tänkande. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 25).

## **5.2 Lek och rörelse**

En viktig komponent i leken är att behärska grundläggande motoriska färdigheter så som att stå, springa, klättra, hänga, kasta, fånga m.m. När barnen behärskar dessa färdigheter och tar in dem i leken blir leken mer mångsidig och inrymmer mer känslor, spontanitet och rörelse. Om ett barn litar på sin fysiska förmåga att klara av något och känner sig trygg



med sina rörelser är lekmöjligheterna obegränsade. Om barnet däremot upplever osäkerhet med sin kropp och uppvisar bristande kroppsmedvetenhet så begränsas barnets lekmöjligheter. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 22-23).

I en studie ville man undersöka hur en nioårig pojke med övervikt upplevde sitt deltagande i lekar och aktiviteter. Man intervjuade pojken, hans mamma och skollärare samt observerade pojkens deltagande i lek i skolan. Resultatet visade att pojkens vänskapsrelationer var asymmetriska. Pojken kände sig ofta ignorerad av jämnåriga och upplevde ibland att övriga barn exkluderade honom från leken. Vidare upplevde pojken att när han fick vara med i lekaktiviteter så var leken ofta på de övriga barnens villkor medan pojken endast skulle lyda för att få vara med i gruppen. Pojken upplevde svårigheter att utföra vissa lagaktiviteter och kände sig osäker på vad och hur han skulle göra. Han blev ofta retad av jämnåriga när han kom på sista placering eller gjorde fel, och han upplevde att han inte var tillräckligt bra jämfört med jämnåriga. Pojken sökte mycket kontakt med jämnåriga men uppvisade svårigheter i det sociala spelet, exempelvis var han ofta för närgången i kontakten, vilket ledde till att jämnåriga avvisade hans initiativ till kontakt. Vuxna uppgav att de saknade strategier och kunskap om hur de kunde stöda pojken till att delta i aktiviteter med jämnåriga. (Skär & Prellwitz 2008, s. 211-217).

Den grundläggande formen för rörelse och idrott bland barn är lek eftersom barnen uttrycker sig och lär sig genom lek. Även om idrott och rörelse med barn till största delen består av lek så kan leken vara planerad och strukturerad om innehållet i lekarna är genomtänkt på förhand. För att skapa en optimal och rätt anpassad träning för barnen är det viktigt att lekarnas innehåll planeras på förhand. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 15-16).

Genom historien har leken setts ur olika synvinklar och olika aspekter har undersökts. Studier har undersökt bland annat kroppen, beteendet och språket. Den gemensamma nämnaren för synen på lek i det västerländska samhället är att den är förknippad med olika sorters aktiviteter som gynnar barnets utveckling. (Löfdahl 2004, s. 33). Det är av stor vikt att barn rör på sig eftersom det påverkar hela utvecklingen, varav det hör till daghemmens uppgift att tillgodose barnen med goda möjligheter till fysisk aktivitet (Grindberg & Jagtøien 2000, s. 15). De bästa möjligheterna får barnet genom att ha ett positivt förhållningssätt till den egna kroppen, samt genom att kunna använda kroppen utan besvär i olika sorters lekar. I och med detta känner barnet tillit till sin egen kropp. Vid leken betyder det att hela barnet är aktivt och deltagande vilket för barnet oftast innebär hela kroppen. Av den anledningen byggs ofta tron på sig själv delvis upp genom leken. Det är

lätt hänt att barn som inte är så säkra motoriskt blir utanför leken. (Grindberg & Jagtøien 2000, s. 16).

## **6 Fysisk aktivitet hos barn**

Enligt nationella rekommendationer behöver barn minst två timmar ordentlig fysisk aktivitet varje dag. Med ordentlig fysisk aktivitet menas att barnen skall vara andfådda en längre tid. Daghemspersonal bör ordna möjligheter för barnen att röra på sig upprepade gånger under dagens lopp på ett mångsidigt sätt, dvs. i olika miljöer och i varierande former. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, s. 10-11).

I en studie ville man ta reda på huruvida treåriga barn på daghem hade möjlighet till två timmar fysisk aktivitet dagligen, vilket nationella rekommendationer anger. I studien deltog 106 barn från 14 daghem. Barnens fysiska aktivitet kartlades med hjälp av en mätare som registrerade mängden fysisk aktivitet. Resultatet visade att 42 % av barnen som deltog i studien utövade tung fysisk aktivitet över en timme per dag men inget av de deltagande barnen nådde rekommendationen på två timmar tung fysisk aktivitet per dag. Största delen av utövad fysisk aktivitet hos barnen var väldigt lätt. (Soini, m.fl. 2011, s. 52-57).

Enligt studier av Marklund, Danielsson och Westerståhl har det under de senaste tiotals åren skett en stor förändring gällande barn och ungas fysiska aktivitet. Enligt Engström verkar en trend vara att barn endera idrottar i föreningar eller inte alls. Detta tyder på att barn som inte deltar i ledd idrottsverksamhet utövar betydligt mindre fysisk aktivitet. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 80).

### **6.1 Rörelseprogram**

Centrala aspekter när det gäller rörelse och idrott med barn är mångsidighet, glädje, långsiktighet och varierande tävlingsmoment. En mångsidig träning ger barnen möjlighet att prova på olika idrottsgrenar och hitta den mest lämpliga grenen. All rörelse och idrott med barn skall vara glädjefylld eftersom detta är en förutsättning för att barnen skall vilja syssla med idrott. Viktiga delar av glädjefylld idrott är socialt umgänge, utveckling och upplevelsen av ett sammanhang. För att barnen skall få känna att de utvecklas krävs åldersanpassad träning, vilket i sin tur förutsätter att träningen är noggrant planerad och genomtänkt. För att skapa och upprätthålla glädjefylld idrott bör man minimera risken för

skador hos barnen. En välplanerad träning, i vilken barnens förutsättningar står i fokus, förebygger att barnen skadar sig under träningen och därmed ökar chansen för att rörelsestunden är glädjefylld. Rörelse och idrott med barn skall bygga på långsiktiga mål och inte sträva efter tävlingsframgångar i ung ålder. Detta betyder dock inte att barn inte skall få tävla mot varandra eftersom barn lär sig mycket genom tävlande, bl.a. att klara av motgångar, möta kritik, koncentrera sig och vara i social interaktion. Tävlandet bör däremot vara mångsidigt så att *alla* barn får vinna någon gång. Ett mångsidigt tävlande innebär att reglerna för tävlandet ändrar ofta så att olika egenskaper gynnas vid olika tillfällen. Tävlingar som består av olika idrottsgrenar är en bra form av tävlande eftersom de olika grenarna kräver olika egenskaper för att vinna. (Tonkonogi & Bellardini 2012, s. 14-21).

Målet med rörelseprogram är att främja fysisk aktivitet och förebygga att barnen blir fysiskt passiva. I praktiken vill man genom rörelseprogram motivera barn med övervikt eller med risk för övervikt att röra på sig och skapa möjligheter för barnen att få positiva erfarenheter av rörelse. Man vill stärka barnens självförtroende och ge dem upplevelser av att lyckas. (Stokkenes & Fougner 2011, s. 171). Till målsättningarna för ett rörelseprogram för överviktiga daghemsbarn på Cypern hörde förutom att motivera barnen till rörelse även att stärka sinnet för rytm och tempo, att utveckla grov- och finmotoriken, att stärka musklerna samt att gå ner i vikt. (Gugu – Gramatopol & Bakandrea 2013, s. 89).

Det finns flera orsaker till varför det är viktigt att främja fysisk aktivitet hos barn med övervikt. Fysisk aktivitet inverkar på individens fysiska och psykiska välmående. Sannolikheten för att barnen skall utöva fysisk aktivitet i ungdom och vuxenliv ökar om barnen får utöva fysisk aktivitet under barndomen. Detta innebär att fysisk aktivitet i barndomen inte enbart har en positiv inverkan just då utan främjar även ett hälsosamt leverne på lång sikt. Barn med övervikt tenderar även att uppvisa mindre fysisk aktivitet jämfört med normalviktiga barn, vilket visar på betydelsen av att främja fysisk aktivitet hos barn med övervikt. (Bäcklund, Sundelin & Larsson 2011, s. 97).

Vid utarbetande av ett träningsprogram är det den individuella motoriska utvecklingen som står i fokus. Övningarna ska göras lekfulla och musik kan gärna användas till. Man börjar med sådana rörelser som barnen klarar av och går därefter vidare till svårare övningar. Rörelserna ska visas för barnen på ett konkret sätt. Om barn har stora motoriska svårigheter bör de endast lära sig ett fåtal rörelser per träningstillfälle. Samma

träningsprogram kan genomföras i fyra till åtta veckor eller tills barnen klarar av rörelserna. (Berg & Cramér 2003, s. 69).

## 6.2 Effekter av rörelse

Rörelse är ett naturligt behov för barn och en förutsättning för utveckling (Janson & Danielsson 2003, s. 74). Fysisk aktivitet är ett mänskligt behov och därför bör rörelse skapa glädje och positiva erfarenheter så att barnen i framtiden vill ta hand om sin egen hälsa. Barn som upplever osäkerhet och misslyckanden i samband med fysisk aktivitet uppvisar ofta missnöje gentemot fysisk aktivitet. Varje barn har en rörelsepotential, men för att få glädje av denna potential måste barnet få många positiva erfarenheter av rörelse så att barnet vill och vågar prova på nya aktiviteter. (Jagtøien, m.fl. 2002, s. 24-26).

Rörelse och fysisk aktivitet är av betydelse för barnets utveckling. Genom rörelse och fysisk aktivitet utvecklas barnet fysiskt, emotionellt, socialt och kognitivt. Vävnader i kroppen, t.ex. ben, brosk, senor och muskler, utvecklar sina funktioner genom fysisk aktivitet och rörelse ökar barnets möjligheter att utforska omgivningen och därmed inhämta nya erfarenheter och möta problem som måste lösas. Barnet som lyckas med sina rörelser upplever en inre säkerhet om kroppens möjligheter. (Danielsson, Auoja, Sandberg & Jonsson 2001, s. 14). Genom rörelse stärks barnets självkänsla och självförtroende (Danielsson, m.fl. 2001, s. 19; Berg & Cramér 2003, s. 65-66; Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 27). Vidare har barn som utövar rörelse också lättare att accepteras av andra barn och lättare att samarbeta med dem (Danielsson, m.fl. 2001, s. 14).

Barn som rör på sig lär känna sig själva, andra och omgivningen. Fysisk aktivitet bidrar till glädje hos barnet och stimulerar tänkandet. Vidare lär sig barnet nya saker och uttrycker sina känslor genom fysisk aktivitet. (Grunderna för planen för småbarnsfostran 2005, s. 27). Grovmotoriska rörelser bidrar till att främja hjärnans utveckling och barn som rör på sig blir mer koncentrerade och motiverade till att tillägna sig kunskap. (Danielsson, m.fl. 2001, s. 19). Genom kroppsrörelser utvecklas hjärnans funktioner och inlärningsförmåga och dessutom stärks koncentrationsförmågan (Nordlund, Rolander & Larsson 1998, s. 41; Berg & Cramér 2003, s. 68).

I en studie ville man ta reda på huruvida regelbundna, ledda gymnastikstunder på daghem utvecklade barns socioemotionella färdigheter. Man genomförde ett interventionsprogram med gymnastik vilket inriktade sig på kognitiva, psykomotoriska och sociokognitiva

färdigheter. I kontrollgruppen genomförde man inget specifikt program utan man höll regelbundet olika gymnastikstunder. Man bedömde samtliga barns förmåga att lyssna, ta kontakt med andra, förmåga till samarbete i par- och grupparbeten, turtagning och förmåga att hjälpa andra. Resultatet från studien visade att barn från båda grupperna utvecklade sina socioemotionella färdigheter, vilket innebär att gymnastikstunder inte enbart utvecklar motoriska färdigheter utan även socioemotionella färdigheter. Genom att röra sig blir barnet bekant med sig själv och andra på ett naturligt sätt samt får uppleva glädje och uttrycka känslor. Olika former av gymnastik erbjuder barnen en utmanande miljö vilket främjar utveckling. Tyvärr har tidigare studier visat att det är få daghem som aktivt genomför interventioner med rörelse för att stöda barnens socioemotionella utveckling. (Takala, Kokkonen & Liukkonen 2009, s. 22-27).

I en studie i Sverige undersöktes huruvida utökad fysisk aktivitet och motorisk träning i skolan har någon inverkan på barns skolprestationer. Som bakgrund till studien låg ett projekt som hade genomförts på 1980-talet, där barnen fick extra motorisk träning i förskolan samt första året i skolan. Projektets resultat visade att den extra motoriska träningen förbättrade barnens finmotorik, grovmotorik samt deras förmåga att minnas detaljer. Studien i fråga utfördes år 1999 under en treårsperiod. I studien deltog 251 lågstadielever från klass 1-3, vilka indelades i två interventionsgrupper och en jämförelsegrupp. Interventionsgrupperna utgjordes av elever med brister i sina motoriska färdigheter. Studiens frågeställning var huruvida grovmotorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer i svenska och matematik förbättras av ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning i skolan. Båda interventionsgrupperna fick schemalagd idrottsundervisning och fysisk aktivitet fem lektioner per vecka och dessutom vid behov ytterligare en extra lektion motorisk träning per vecka. Jämförelsegruppen fick endast skolans ordinarie idrottsundervisning två lektioner per vecka. Resultaten från studien visade att ökad fysisk aktivitet och extra motorisk träning hade en stor betydelse för barn med små och stora motoriska brister. Barnen i interventionsgrupperna utvecklade sin motorik och koncentrationsförmåga. I jämförelsegruppen fann man ingen förbättring i vare sig motorik eller koncentrationsförmåga. Studien visar att motoriska brister inte går över av sig själv, utan kräver extra träning utöver den ordinarie gymnastiken. Studien visar även att barns skolprestationer kan förbättras genom extra fysisk aktivitet och motorisk träning, exempelvis läs- och skrivförmågan. (Ericsson 2003, s. 1-9).

## 7 Bemötande av barn med övervikt

Att bemöta barn med övervikt kan anses problematiskt och svårt på grund av att man som professionell ser problemet som ett känsligt ämne. Som professionell kan man argumentera kring vare sig man skall ta itu med problemet, och då kan man ställa sig följande motfråga: "Skulle jag ta itu med problemet om barnet skulle ha någon annan problematik än övervikt?". Svaret är oftast ja, men den professionella bör komma ihåg att även övervikt kan ha svåra följder. Då måste den professionella inse allvaret i fallet och se till att barnet också bemöts på ett professionellt sätt. (Janson & Danielsson 2005, s. 90-92).

En dålig självkänsla förknippas med många barn som är överviktiga. Både när de överviktiga barnen lyckas och misslyckas behöver de ges beröm och bekräftas som personer. Barnet känner att det har varit duktigt genom att man visar glädje över den framgång barnet har gjort. (Janson & Danielsson 2003, s. 135-136).

Det kan vara svårt att ta upp barnets övervikt till diskussion med barnet. Man måste välja rätt tillfälle att ta upp ämnet; när barnet är ensam, lugnt och när barnet är i ett neutralt känslotillstånd. Det är viktigt att barnet får det stöd det behöver angående sitt viktproblem. Om vuxna väljer att ignorera problemet har barnet ingen att vända sig till för att få hjälp och stöd för ett hälsosammare liv. (Janson & Danielsson 2005, s. 88-91).

### 7.1 Ett gott bemötande

Ett gott bemötande samt dess betydelse i mötet mellan den professionella och klienten har börjat värdesättas först under de senaste åren. Bemötandet är en befintlig del av det professionella förhållningssättet. Bemötandet formar kontakten och förhållandet mellan den professionella och barnet. Vid ett misslyckat bemötande lämnar den professionella kvar känslor av distans och osäkerhet hos barnet. Ett felaktigt bemötande kan även försvaga klienten. Med ett lyckat bemötande kan den professionella däremot bygga upp ett förhållande baserat på tillit och förstärka klienten. Med bemötandet kan den professionella både bygga upp och förstöra, det är med andra ord ett mäktigt verktyg och därmed ett väldigt väsentligt arbetsredskap för den professionella. Ett lyckat bemötande är en förutsättning för att hela verksamheten skall lyckas. (Mattila 2011, s. 15).

Mattila beskriver egenskaper, så som den "vackra blicken" och vänliga gester, vilka utgör grunden vid den första träffen. För att upprätthålla denna goda grund och undvika att mötet blir ytligt, bygger den professionella på förhållandet genom att bekräfta att hen ser och hör

barnet. Den professionella bör visa respekt för livet och mänskligheten, vara öppen och ha en ärlig verklighetsuppfattning. Vidare bör den professionella visa ödmjukhet mot livet och kunna värdera och respektera de livshistorier som kommer fram som resultat av ett lyckat bemötande av klienten. (Mattila 2011, s. 15-16).

När ett barn berättar sin livshistoria skall man som professionell betrakta historien som en persons historia och inte endast som ett barns historia. Barn är också personer och man skall inte nedvärdera deras känslor endast för att de är små till storleken. Barn kan känna lika mycket som en vuxen person. Barn skall betraktas som personer som i sinom tid blir vuxna. (Mattila 2011, s. 16).

Man kan tro att bemötande av en klient är enkelt på grund av att det inte finns några direkt skrivna regler eller tekniker hur den professionella borde agera. Egentligen är bemötandet svårt just på grund av detta. Ett gott bemötande kräver ödmjukhet och mod. Grunden ligger i kunskapen om att alla människor är individer och därmed olika. Alla är lika värda och allas personliga liv är lika värdefulla. Ett gott bemötande kräver att man som professionell kan bjuda på sig själv och våga "se vackert på den andra". Att respektera någon är en attityd och bemötande är en förmåga. Det som ligger bakom ett gott, respektfullt och stärkande bemötande är ens attityd. Attityden gör det möjligt att lära sig att bemöta människor och att förstå dem. När man har den rätta attityden som krävs för detta kan man börja öva sig på att bemöta människor på rätt sätt. Desto mer man övar, desto bättre blir man. (Mattila 2011, s. 16-17).

När den professionella möter ett barn med övervikt är det viktigt att få barnet att känna sig delaktig i "behandlingen", vare sig det är ett rörelseprogram för överviktiga eller behandling av fetma. Det lönar sig också att lägga upp små delmål som är realistiska för barnet att nå och diskutera tillsammans med barnet vad belöningarna skulle kunna vara. Låt gärna barnet komma med önskningar och idéer om olika aktiviteter. Även om barnets förslag kan verka lite tokiga kan det leda till att barnet blir mer motiverat till att röra på sig och förstår därigenom konsekvenserna av sitt beteende och sina val. Både stora och små mål skall belönas. I början av processen är det viktigt att ofta belöna barnet. Om målen uppnås relativt lätt kan den professionella minska mängden belöningar och höja svårighetsgraden. Hela processen kan liknas vid en stege som barnet och den professionella skall klättra tillsammans; man kan inte klättra hela tiden utan ibland måste man ta ett steg bakåt och stanna där en tid. (Vårdprogram för Uppsala-Örebroregionen 2011, s. 12).

## **7.2 Att tänka på som professionell**

En uppskattande blick möjliggör att barnet blir sett. En god blick innefattar godkännande, respekt, hopp, förtroende, förlåtelse, styrka och glädje. Blicken berättar oftast sanningen bakom orden och vad man egentligen försöker säga. En vacker blick berättar om den professionellas attityd och sinnesstämning som han eller hon medför i bemötandet. Ett litet barn försöker tyda den professionellas blick för att veta om han eller hon är accepterad och omtyckt. Med hjälp av dessa blickar bygger barnet upp sin självkänsla. Fördomar om barnet hos den professionella syns i dennes blick, vilket gör att barnet kan låsa sig och sedan bete sig som den professionella förväntar sig, på grund av att barnet inte vet hur det skall bete sig. Detta gör att den professionella inte kan förstärka barnets naturliga och unika beteende och låta barnet växa med hjälp av den professionella. (Mattila 2011, s. 27-28).

När barn börjar i lågstadiet blir de mer praktiska; de vill veta orsaker och konsekvenser och hur dessa hör ihop, de funderar mycket och vill förstå saker. Barnen börjar utveckla ett samvete och de kan vänta på en belöning. Som professionell kan man börja diskutera övervikt och dess konsekvenser med barnen och man kan förklara vad övervikt innebär och vad som borde tas i beaktande. Dock behöver barnen fortfarande väldigt mycket beröm och bekräftelse. Den professionella kan och bör involvera barnen i processen eftersom barn i skolåldern ansvarar mer för sitt ätande än yngre barn. Skolbarn tar själva åt sig skolmat och kan ha fickpengar med vilka de kan köpa snacks från kiosker och automater. För att kunna hjälpa barnen bör de vara medvetna om konsekvenser av övervikt och godkänna livsstilsförändringar. Barn i denna åldersgrupp är fysiskt sätt i en lämplig ålder för interventioner. Antingen växer barnen ur sin övervikt med hjälp av vuxna eller så blir de kvar i sina dåliga vanor och övervikten och dess negativa konsekvenser tar över. (Janson & Danielsson 2005, s. 94-96).

## **7.3 Utmaningar som professionell**

Som professionell skall man sträva efter att varje möte med barnet stärker barnet på något plan. Utmaningen i denna strävan är att minnas att varje barn är unikt och bör respekteras. I interaktionen med barnet är inte målet för den professionella att förändra barnets personlighet utan att vårda, handleda och i viss mån uppfostra barnet. Målet är alltså att stöda barnets utveckling och tillväxt som person. (Mattila 2011, s. 24-25).



När man arbetar med barn är det väldigt viktigt att man litar på sig själv som professionell. Denna tillit grundar sig på kunskande och kunskap, om vad man håller på med och varför. Ifall man är osäker i sin roll som professionell leder det till att man hela tiden söker bekräftelse av andra. Detta resulterar i att den professionella söker bekräftelse i barnets beteende huruvida den professionella har lyckats i sitt jobb. Risken med detta är att barnet börjar bete sig så som den professionella önskar i stället för vad som är naturligt för barnet. Andra utmaningar som också tangerar den professionellas tillit till sig själv är förmågan att inse när man inte är tillräcklig och när det är dags att be om hjälp av andra professionella angående något barn. Till utmaningarna hör även att stå ut med sina egna misstag och våga prova på olika utmaningar i takt med ökad arbetserfarenhet. (Mattila 2011, s. 25).

Det kan vara svårt som professionell att veta hurudant förhållningssätt samt hurudan inställning man ska ha när man arbetar med olika individer. Respekt och empati krävs alltid. När man försöker kartlägga det rätta förfarandet angående ett visst barn skall man tänka "vad behöver detta barn?" och sedan utgå från det. För att man skall kunna förstärka ett barn, behöver barnet en vuxen som är säker och vet hur hen skall handla i varje situation. (Mattila 2011, s. 25-26)

Interaktion med barn är detsamma som vuxna emellan; alla kommer inte alltid överens och med vissa personligheter kommer man lättare överens än med andra. Till följd av detta är det speciellt viktigt att man som professionell kommer ihåg att alla är viktiga och att alla har goda sidor och styrkor, även de som man inte alltid kommer överens med. (Mattila 2011, s. 25-26)

Det sägs att man skall låta barn vara barn, och både föräldrar och många professionella väljer att ignorera små barns viktproblem. Det är sant att man ska låta barnet vara barn, men när det gäller viktproblem kan man inte vänta tills barnet har blivit en tonåring innan man tar itu med problemet, då kan det redan vara för sent att försöka nå en förändring.

#### **7.4 MI-samtal - motivera barnet till en förändring**

MI-samtal, *motivational interviewing*, är en metod som används i syftet att förändra ohälsosamma levnadsvanor, bl.a. kost- och motionsvanor. MI-samtal kan variera i längd och antal: ett tio minuters samtal kan ha inverkan men längre och fler samtal har en bättre effekt. Metodiken för utförandet av dessa samtal är samma oberoende av klient och målet är att uppnå en livsstilsförändring. Motivation innebär att ha förtroende för sig själv och för

sina förmågor. Rädslan av att misslyckas, svagt självförtroende och bakslag är vanliga delar av processen, i vilken man försöker förändra tidigare levnadsvanor. Endast viljan att lyckas räcker inte när man skall förändra sina vanor utan man behöver acceptera sin situation och förstå arbetet som krävs för att uppnå en förändring. Under processen kan man möta motgångar men attityden är en avgörande faktor när det gäller att lyckas eller misslyckas. (Ivarsson, Krylborn & Lycke 2013, s. 32-33). Detta tema är viktigt med tanke på den professionella som förverkligar rörelseprogrammet Fit4Fun (bilaga 3). I arbetet att främja rörelse och fysisk aktivitet hos barn med övervikt kan motivering av barnen visa sig aktuellt. Förutom att motiverande aspekter kan behövas är de även relevanta med tanke på att stöda fortsatt utveckling hos barnen. MI-samtal är en metod som visat sig vara effektiv i arbetet med överviktiga barn och behandlas därmed här för att ge den professionella en inblick i hur hen kunde motivera barnen.

MI-samtalen med barn skiljer sig från samtal med vuxna eftersom planerade förändringar av levnadsvanor där man uppnår resultat efter en lång tid inte är särskilt effektiva i arbetet med barn. Arbetet med överviktiga barn är mer socialt inriktat med fokus på att minska stillasittandet och öka den fysiska aktiviteten. Barnen kan sakna motivation för att arbeta långsiktigt men deras nyfikenhet och vilja att lära sig är bra utgångspunkter i arbetet. (Naar-King & Suarez 2013, s. 170-171). MI-samtalen bör anpassas efter barnets ålder. Barn i åldern 3-6 år har fortfarande svårt att uttrycka vad de känner. Barnen känner av sin övervikt och kan uppleva fysiska aktiviteter som jobbiga. Den motoriska utvecklingen kan vara bristfällig. Här riktas samtalet mest till föräldrarna och nya levnadsvanor behöver tas i bruk för att uppnå en hälsosam förändring. Barn i åldern 6-12 år är intresserade av att själva kunna påverka och de kan lösa olika problem med handlingar. Barnen är medvetna om sin övervikt, de jämför sig med andra barn och vill ofta gå ner i vikt för att inte vara annorlunda och för att klara av olika fysiska aktiviteter. Dessa barn behöver stöd och praktiska förslag. (Harlin 2013, s. 181-182).

#### **7.4.1 Uppbyggnaden av MI-samtal**

För att MI-samtalet skall ha effekt bör fokus för samtalet sättas beroende på graden av motivation och vilja till förändring. Detta styr samtalet och på så vis kan den professionella stöda klienten vidare i sin process. (Miller & Rollnick 2013, s. 61). MI-samtal är som effektivast när klienten har bristande motivation. Då är den professionellas uppgift att engagera barnet och föräldrarna till en förändring genom att lyssna och leda dem till att själva komma fram till varför de vill uppnå en förändring och vilka steg de kan ta för att

uppnå sina mål. (Danielsson 2013, s. 173). För att motivera till en förändring börjar man diskutera levnadsvanor. Genom samtalet berättar och inser klienten vad han eller hon vill, tycker och tänker göra. Istället för att den professionella berättar hur klienten borde göra och leva berättar klienten det själv. Den professionella visar en positiv attityd, lyssnar med intresse och ställer frågor som leder till att klienten själv kommer fram till varför han eller hon vill förändra sina levnadsvanor och hur förändringen uppnås. Den professionellas uppgift är att se fler lösningar än klienten och betona klientens orsaker till förändring och förutsättningar att uppnå dem. Vidare ger den professionella råd och delger sin kunskap samtidigt som det är klart att klienten bestämmer. (Ivarsson, m.fl. 2013, s. 34-35).

Ett MI-samtal består av fyra faser: engagera, fokusera, framkalla och planera. I den första fasen, *engagera*, inleder den professionella samtalet genom att gå igenom orsaken till samtalet och försöker forma en uppfattning om barnet och familjen. Barnet är i fokus men alla familjemedlemmar bör få komma till tals. Den professionella lyssnar och bemöter familjen med respekt. Både barn och föräldrar som känner sig utvilade och lugna orkar lyssna och engagera sig till större grad. Därför bör man i arbetet med familjer ta hänsyn till detta och anpassa längden av samtalen för att öka chansen att beslut och steg till förändringar tas. Förändringen är möjlig genom samarbete mellan parterna. Övriga viktiga delar av denna fas är att klienten känner sig accepterad och trygg samt att den professionella visar empati. Dessa faktorer utgör grunden för ett lyckat samarbete och en miljö där klienten känner sig bekväm att tala om sina levnadsvanor. Sedan kan den professionella bjuda in till diskussion om levnadsvanorna. (Ivarsson, m.fl. 2013, s. 35; Rogers 2013, s. 48; Thelander 2013, s. 184-187).

I den andra fasen, *fokusera*, ligger tyngdpunkten på ämnet. Genom diskussion försöker den professionella kartlägga klientens motivation, vilja och dennes egen syn på den nuvarande situationen och levnadsvanorna. För att få en bild av klientens motivation kan den professionella ställa frågor där klienten får svara på en skala. Den professionella kartlägger barnets och familjens motivation genom att utreda familjens vilja att förändras, vad familjen upplever att behöver förändras och hur förändringen skall åstadkommas. Tror barnet och familjen att de klarar av de nödvändiga åtgärderna för att nå sitt mål? (Stern 2013, s. 51-52; Thelander 2013, s. 190).

I den tredje fasen, *framkalla*, diskuterar den professionella och klienten tillsammans kring hur klienten ser på sin situation. I denna diskussion betonas speciellt negativa saker med nuvarande vanor och det positiva som förändringen kan medföra. Här försöker den

professionella framkalla förändringsprat, exempelvis genom att ställa frågor om hur klienten önskar att framtiden ser ut o.s.v. Den professionella stöder barnet att bli engagerat och berätta om egna önskningar och tankar gällande framtiden samtidigt som föräldrarna stöds till att lyssna. I fasen förstärks självförtroendet och motivationen och målet är att barnet och familjen genom att jämföra hur situationen är med hur den kunde vara samt för- och nackdelar mellan dessa skall bli medvetna om skillnaderna och vilja ta beslutet om förändring. (Miller 2013, s. 56-57; Thelander 2013, s. 191-192).

I den fjärde och sista fasen, *planera*, försöker den professionella leda klienten till att fatta ett beslut. Beroende på graden av motivation kan dessa beslut se väldigt olika ut och alla MI-samtal leder inte till den fjärde fasen. I vissa fall kan beslutet vara att reflektera kring mötet och bestämma fortsatta möten medan det för andra kan innebära att lägga upp en plan. Planen är långsiktig, men för att barnet skall engageras och känna motivation bör den innehålla olika delmål som barnet kan uppnå inom kortare tidsramar. Barnet inkluderas i uppläggningsen av planen som skall vara realistisk och innehålla strategier och åtgärder för att uppnå målen. (Ivarsson, m.fl. 2013, s. 85; Thelander 2013, s. 204-205).

Genom processen kan det vara bra att använda sig av några hjälpmedel, exempelvis nätverkskarta, matdagbok, dagsschema och belöningar. Nätverkskartan underlättar kartläggningen av barnets och familjens sociala nätverk och gör det lättare att identifiera vilka personer som kan stöda dem genom processen. I matdagboken dokumenteras var och när man har ätit, vad barnet åt eller drack samt tankar och känslor angående detta. Matdagboken är ett bra verktyg för att kartlägga vad barnet äter, matbeteende samt för att identifiera vad som bör förändras. Dagsschemat fylls i tillsammans med barn och förälder och är ett bra hjälpmedel för att dokumentera hur en vanlig dag ser ut, bl.a. tidpunkten för när barnet vaknar och lägger sig, tidpunkten för när och vad barnet äter under dagen, dagens aktiviteter o.s.v. Alla parter går sedan igenom schemat tillsammans och funderar kring förändringar som behöver göras. Sedan kan man göra upp ett dagsschema som de skall försöka följa. Schemat fungerar som ett bra visuellt stöd för både barn och föräldrar. Belöningar är bra för att upprätthålla motivationen hos barnet, dock bör lämpliga belöningar väljas, t.ex. en trevlig aktivitet eller utflykt för hela familjen istället för ohälsosamma godsaker. (Danielsson 2013, s. 177; Thelander 2013, s. 210-214 ).

### 7.4.2 MI-samtalets effekt

I en studie undersöktes effekten av MI-samtal på barn med övervikt eller fetma. Studien utfördes i Hong Kong och deltagarna rekryterades genom att skolhälsokontroller från fyra skolor av barn i femte och sjätte klass (791 elever) gick igenom och barn med övervikt identifierades (185 elever). Alla barn med övervikt inbjöds att delta i studien. Barnen delades in i två olika interventionsgrupper, ”MI-gruppen” (70 elever) som fick motiverande samtal och ”MI+-gruppen” (66 elever) där interventionen bestod av motiverande samtal och dessutom handledning till föräldrarna gällande barnens övervikt via telefon. Barnen som inte fick lov att delta utgjorde kontrollgruppen (49 elever). Interventionen sträckte sig över 14 veckor och resultaten visade att barnen i de två interventionsgrupperna hade åstadkommit märkbara förändringar både gällande sina kostvanor och sin fysiska aktivitet. Barnens dagliga kaloriintag minskade medan fysisk aktivitet ökade. Resultaten tyder på att MI-samtal är en effektiv metod för att främja viktminskning hos barn samt att MI-samtal är en välfungerande metod för att uppmuntra barn med övervikt till en förändring av levnadsvanor. (Wong & Cheng 2013, s. 2519-2530).

Metoden MI-samtal grundar sig på ett samarbete mellan den professionella och klienten. Klienten möts med empati och respekt och samtalen skräddarsys för varje klient. Det reflektiva lyssnandet hjälper den professionella att styra klienten till prat om förändring. Den professionella hjälper klienten att inse sina förmågor och möjligheter. Genom processen betonas klientens självbestämmande. Den professionellas uppgift är inte att ge alla lösningar utan att hjälpa klienten att inse dem själv och vid behov erbjuda råd. Genom denna process stärks självkänslan och självförtroendet hos klienten. (Ivarsson, m.fl. 2013, s. 234-235).

## 8 Metod

Kapitlet behandlar de metodiska aspekterna av arbetet samt etik och tillförlitlighet. Först redogörs för litteratursökningen som legat till grund för litteraturöversikten. I metoddelen beskrivs genomförandet av två innehållsanalyser och deras tillförlitlighet. Slutligen diskuteras forskningsetiska och andra etiska aspekter som påverkat arbetsprocessen.

## 8.1 Litteratursökning

I en litteraturstudie sammanställs aktuell forskning inom området i fråga. En systematisk litteraturstudie baseras på vetenskapliga artiklar, rapporter och facklitteratur från primärkällor. En systematisk litteraturstudie, enligt Forsberg och Wengström, kan definieras utgående från följande kriterier: texter väljs systematiskt, metoden för urvalet definieras, en tydlig frågeställning formuleras, artiklarnas sökstrategi och valet av artiklar beskrivs samt artiklarnas resultat analyseras. Till följd av dessa krav kan läsaren bedöma arbetets relevans och trovärdighet. Den som genomför en litteraturstudie lär sig inte enbart att söka information utan även att sammanställa litteratur på ett lämpligt och användbart sätt. (Axelsson 2012, s. 203-205).

Om arbetet har en kort tidsfrist är ett bra sätt att påbörja litteratursökningen med det som den egna läroanstaltens bibliotek och databaser har att erbjuda. Innehållsförteckningen till facklitteratur som verkar relevant går igenom. På samma sätt läses abstrakten i vetenskapliga artiklar. Om en källa återkommer i många verk bör primärkällan i mån av möjlighet användas. När litteratursökningar görs via sökmotorer på internet bör det observeras att alla sökmotorer inte fungerar enligt samma principer. Vid en litteratursökning är det viktigt att en sökstrategi utformas. I sökstrategin definieras först begrepp och nyckelord, varefter avgränsningar görs för att hitta relevanta källor och eliminera irrelevanta källor. Möjliga avgränsningar gällande litteratursökningen är språk, utgivningsår och publikationsort och -land. I en litteraturstudie kan inte allt relevant material inkluderas utan dess omfattning bör begränsas. (Bell 2009, s. 83-91).

Litteraturöversikten i detta arbete baseras på en systematisk litteraturstudie. Översikten består i första hand av vetenskapliga artiklar och facklitteratur. Som komplement har styrdokument, rapporter och avhandlingar använts. Primärkällor har använts så långt som möjligt. Vid litteratursökningen har fokus legat på relevant fakta för ett rörelseprogram för barn i 5-7 års ålder med övervikt. Litteratursökningen har gjorts på följande databaser: Ebsco, Google Scholar, Arto, Swemed+ och PubMed. Centrala sökord som använts är: *barn och övervikt, barn med övervikt, lasten ylipaino, children and overweight, barn och fysisk aktivitet, rörelse bland barn*. Utöver dessa har mer ämnesspecifika sökord använts kring lek, motorik, bemötande, MI-samtal och observation. Urvalet av källor har gjorts genom att läsa abstrakter och innehållsförteckningar och på så sätt bedöma källornas relevans. I ett tidigt skede av arbetet märkte vi att det finns begränsad mängd fakta angående barn med övervikt. En del av fakta som använts till litteraturöversikten har inte

specifikt behandlat barn med övervikt. Eftersom sådan forskning inte finns har vi varit tvungna att använda oss av källor gällande barn i allmänhet och dra paralleller till barn med övervikt. Vi har strävat efter att använda källor publicerade på 2000-talet. Vissa områden i arbetet har varit väldigt detaljerade, varav nya källor inte har hittats. I dessa fall har vi använts oss av äldre källor vars innehåll vi har bedömt relevant. Eftersom arbetet inte är en forskningsöversikt har inte någon resultatanalys av de vetenskapliga artiklarna gjorts.

## **8.2 Kvalitativ innehållsanalys**

Man skiljer mellan kvantitativ och kvalitativ innehållsanalys. I en kvantitativ innehållsanalys analyseras data för att finna bl.a. frekvenser, proportioner och antal. I en kvalitativ innehållsanalys ligger fokus på att granska och tolka data. En innehållsanalys kan ha en deduktiv eller induktiv metodologisk ansats. I en deduktiv ansats analyseras data utgående från ett färdigt kodningsschema eller modell. I en induktiv ansats tolkas data utan någon bakomliggande modell. (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 187-188). Dessutom kan man skilja mellan en manifest eller latent ansats, vilka betecknar två olika sätt att bearbeta data. I en manifest innehållsanalys bearbetas materialet och de centrala komponenterna beskrivs. I en latent innehållsanalys tolkas materialet och målet är att finna en djupare och bakomliggande innebörd. (Olsson & Sörensen 2011, s. 209-210). Vi har gjort två kvalitativa innehållsanalyser med deduktiv och manifest ansats. Resultatet av den första innehållsanalysen presenteras i bilaga 1 och resultatet av den andra i bilaga 2.

Till centrala begrepp i en kvalitativ innehållsanalys hör analysenhet, meningsenhet, kod, kategori och tema. En analysenhet är det som analyseras, exempelvis en journal, dagbok, protokoll eller intervju. En meningsenhet är en del av texten och kan bestå av en eller flera meningar. Meningsenheterna utgör grunden för innehållsanalysen. Dessa meningsenheter kondenseras, dvs. förkortas, så att det mest väsentliga bevaras medan det icke-väsentliga tas bort. Ur denna process fås koder som kortfattat beskriver meningsenheternas innehåll. Koder med liknande innehåll utgör tillsammans en kategori. Enligt Patton skall kategorierna i en innehållsanalys dels vara närbesläktade med varandra och dels skilja sig från varandra innehållsmässigt. Vid behov kan kategorierna bestå av underkategorier. Slutligen är temat det som binder ihop ett antal kategorier och utgör därmed den röda tråden i analysen. (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 187-191).

Enligt Laine är det första steget i analysprocessen att göra avgränsningar och definiera intresseområde. Sedan görs en omfattande materialgenomgång och funnet material bearbetas. Vid genomgång av material är det viktigt att kontinuerligt avgränsa sig och endast använda material som är relevant i förhållande till intresseområdet. I det följande skedet kategoriseras materialet enligt innehåll. För att uppnå ett uttömmande och tillförlitligt resultat bör intresseområdet vara tydligt avgränsat och allt material som berör området skall analyseras. (Tuomi & Sarajarvi 2002, s. 94).

För att öka tillförlitligheten i en innehållsanalys bör arbetsprocessen noggrant beskrivas. Vidare kan tillförlitligheten i resultatet öka genom att flera personer gemensamt granskar analysen. Genom reflektioner över och diskussioner kring möjliga tolkningar och abstraheringar genom hela analysprocessen ökar samstämmigheten mellan koder och kategorier. (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 196-199). Duffy (2009, s. 129) refererar Krippendorf som menar att innehållsanalysens tillförlitlighet påverkas av antalet källor, där ett rikligt urval ökar tillförlitligheten. Vid en innehållsanalys kan analysenheterna bearbetas på olika abstraktions- och tolkningsnivåer. En viss grad av abstraktion och tolkning behövs för att nå trovärdiga resultat. Om ingen tolkning eller abstraktion sker kan helheten gå förlorad till följd av en väldigt detaljerad kodning. Å andra sidan kan för mycket tolkning resultera i ologiska och icke-sammanhängande kategorier och teman. En lämplig mängd tolkning underlättar identifieringen av samband och mönster. (Lundman & Hällgren Graneheim 2012, s. 196-199).

Utgångspunkten för valet av metod var de två tidigare examensarbetena "*Principer för rörelseträningsprogram för 5 och 6-åriga barn med övervikt*" av Berghem m.fl. (2013) och "*Lek & skoj - Ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt*" av Erlund m.fl. (2014). Resultaten från arbetena granskades för att få en uppfattning om vilka teman som kunde utvecklas i förhållande till ett rörelseprogram för barn med övervikt. Enligt Berghem m.fl. (2013, s. 30) bör ett rörelseprogram pågå i minst ett halvt år för att ha effekt på motoriska färdigheter hos barn med övervikt. Vad gäller frekvensen av och längd på rörelsestunder valde Erlund m.fl. (2014, s. 37) att ha fem rörelsestunder per vecka, 70 minuter per tillfälle, som skulle ske utanför daghem och skola under dagens lopp. Valet av längd på vårt rörelseprogram och rörelsestunder beskrivs i kapitlet "Fit4Fun".

Erlund m.fl. gjorde en innehållsanalys i vilken två teman var träningslära och tidigare motionsprogram. I analysen av dessa teman framkom vilka delområden som bör tränas. Utgående från analysen utvecklade de ett rörelseprogram med följande fyra fokusområden:



(1) balans, (2) koordination, fin- och grovmotorik, (3) kondition samt (4) styrka och förberedelser inför skolan. (Erlund, m.fl. 2014, s. 34). Vid en genomgång av dessa fokusområden fann vi att innehållet i några fokusområden inte baserades på facklitteratur. Vidare behandlades inte uppvärmning och avslutning i innehållsanalysen men var beskrivna i rörelseprogrammet. Utgående från denna genomgång valde vi att i vår metod fördjupa de områden vars innehåll saknade vetenskaplig grund. Dessa var snabbhet, rörlighet, styrka, förberedelser inför skolan, uthållighet och kondition. Vi valde även att inkludera uppvärmning och avslutning i vår metod för att förankra dem teoretiskt. Kvalitativ innehållsanalys sågs som en bra och strukturerad metod för att på ett tillförlitligt och evidensbaserat tillvägagångssätt få fram centrala element i varje område. Båda innehållsanalyserna har en manifest och deduktiv ansats eftersom målsättningen är att finna centrala element i varje område och ett färdigt uppgjort kodningsschema används.

I den första innehållsanalysen (bilaga 1) utgör vetenskapliga artiklar och facklitteratur analysenheter. Temat är rörelseprogram och de olika områdena (uppvärmning, avslutning, snabbhet, rörlighet, styrka, förberedelser inför skolan, uthållighet och kondition) utgör kategorier. Under analysprocessen fann vi att inläring av motorik var relevant med tanke på rörelseprogrammet och inkluderades som en kategori i analysen. Underkategorier formulerades med tanke på relevans för rörelseprogrammet för att begränsa analysens omfattning. En del av dessa underkategorier formulerades på förhand, bl.a. innehåll och längd på uppvärmning, medan en del underkategorier, t.ex. faktorer som påverkar inläringen, växte fram under analysens gång. Processen från meningsenhet till kod har inte tagits med i bilagan på grund av att meningsenheterna är abstraherade till koder som därmed lyfter fram relevanta aspekter. Resultatet från innehållsanalysen åskådliggörs i bilaga 1. Till följd av att innehållsanalysen var omfattande blev tabellen över resultatet väldigt lång och svårläst. För att underlätta tolkningen av innehållsanalysen valde vi att presentera resultatet i flera mindre tabeller. Den första tabellen ger en överblick över hela analysen och visar hur samtliga kategorier och underkategorier hänger ihop med temat. De följande tabellerna visar analysen av varje kategori var för sig.

Inför den första innehållsanalysen (bilaga 1) gjordes en ny och omfattande litteratursökning. För att hitta ändamålsenlig litteratur utgjorde de på förhand bestämda kategorierna sökord. Först kombinerades kategorierna med övervikt hos barn och liknande formuleringar. Det visade sig att litteraturen inom dessa områden var väldigt begränsad, varav sökningen utökades och kategorierna kombinerades med barn i allmänhet. I de fall litteraturen visade sig vara begränsad gjordes sökningar med enbart kategorierna som

sökord. Samtliga källor har kritiskt granskats med tanke på relevans för barn med övervikt. Varje kategori har baserats på 3-7 analysenheter. Totalt användes 20 analysenheter, varav 18 stycken inte har använts till litteraturöversikten. Under analysprocessen har abstraheringsprocessen och kodernas relevans för rörelseprogrammet diskuterats. Genom dessa diskussioner har samtliga gruppmedlemmars individuella analyser kritiskt granskats och bearbetats i gruppen. Vidare har en del svårförståeliga analysenheter bearbetats tillsammans. Dessa processer har ökat samstämmigheten mellan tema, kategorier, underkategorier och koder samt analysens tillförlitlighet.

I litteraturöversikten behandlas leken, bemötande av barn med övervikt, MI-samtal samt observation av barns motorik. Dessa områden är viktiga för den professionella när denne skall förverkliga rörelseprogrammet Fit4Fun (bilaga 3). För att kunna inkludera områdena i rörelseprogrammet gjordes en till kvalitativ innehållsanalys med en manifest och deduktiv ansats. Analysenheterna bestod av kapitlen i litteraturöversikten. I analysen lyftes de centrala elementen fram i form av koder. Utgående från koderna utarbetades skriftliga sammanställningar som bifogades i rörelseprogrammet. Resultaten från innehållsanalysen åskådliggörs i bilaga 2. Även denna innehållsanalys var omfattande och för att underlätta tolkningen av innehållsanalysen presenteras resultatet, likt den första innehållsanalysen (bilaga 1), i flera mindre tabeller. Den första tabellen ger en överblick över hela analysen och visar hur samtliga kategorier och underkategorier hänger ihop med temat. De följande tabellerna visar analysen av varje kategori var för sig.

### **8.3 Etik och tillförlitlighet**

I det följande diskuteras arbetets etiska aspekter och tillförlitlighet. Den etiska diskussionen utgår från forskningsetiska principer och etiska frågor som uppkommit under processens gång.

#### **8.3.1 Forskningsetiska principer**

God vetenskaplig praxis bör följas för att försäkra trovärdighet och tillförlitlighet i arbetet. Forskaren ansvarar själv för att god forskningspraxis följs. Tillvägagångssättet genom hela arbetsprocessen bör vara hederligt och noggrant. Studier skall planeras, förverkligas och utvärderas och insamlad data bör förvaras i enlighet med de vetenskapliga kraven utformade av Forskningsetiska delegationen. Metoden för datainsamlingen skall överensstämma med forskningsetiska principer. Resultatredovisningen skall präglas av

öppenhet och hänsyn bör visas till andra forskare genom korrekta hänvisningar. (Forskningsetiska delegationen 2012, s. 18-19).

Slarv under arbetsprocessen (datainsamling, bearbetning av data, resultatredovisning) minskar resultatets tillförlitlighet och nyttan med studien. Oredlighet innebär att medvetet vilseleda vetenskapssamfundet genom fabricering (publicera falsk eller påhittade resultat), plagiering (direkt eller omarbetad kopiering anges som egen framställning), stöld (olovligt presentera eller använda någon annans material i sitt namn) eller förfalskning (manipulera resultat). Försummelse kan te sig i uttryck på många olika sätt. Hit hör bl.a. att utesluta eller ge bristfälliga hänvisningar och lägga till oanvända källor för att öka omfattningen av källförteckningen. (Forskningsetiska delegationen 2012, s. 20-21).

Vi har följt forskningsetiska principer för god praxis. Arbetet har planerats noggrant och tillvägagångssättet har varit ärligt. Samtliga källor har använts på korrekt sätt för att undvika oredlighet och försummelse. Innehållsanalyserna har dokumenterats och deras resultat finns tillgängliga för läsaren. Hänsyn har visats till författarna och samtliga källhänvisningar har gjorts med omsorg. Källförteckningen har inte förvrängts utan består endast av använda källor. Vi har inte handlat oredligt för att vilseleda läsaren utan strävat efter en god vetenskaplig praxis.

Vi anser att arbetet har god tillförlitlighet. En omfattande litteratursökning gav goda förutsättningar för en välgrundad och utförlig litteraturöversikt. Litteraturöversikten baserar sig på vetenskapliga artiklar, facklitteratur, styrdokument, avhandlingar m.m. Vi har granskat källorna kritiskt och strävat efter att använda källor som har berört barn med övervikt och vid behov utökat sökningen. Även innehållsanalyserna baserades på omfattande litteratursökningar och utgångspunkten för tillvägagångssättet var forskningsmetodisk litteratur om innehållsanalys. Innehållsanalysernas tillförlitlighet diskuteras utförligare i kapitel 8.2. Utgående från dessa aspekter är det rimligt att anta att rörelseprogrammet Fit4Fun (bilaga 3) har en vetenskapligt förankrad grund.

### **8.3.2 Etiska frågor**

Redan i början av processen stötte vi på en viktig etisk fråga: skall rörelseprogrammet rikta sig till alla barn på daghemmet eller endast till barn med övervikt? Argumentation fördes kring huruvida det är etiskt rätt att plocka ut de barn som lider av övervikt eller om hela barngruppen borde inkluderas i rörelseprogrammet.

Flera saker talade för att plocka ut barn med övervikt från gruppen. Genom att plocka ut barnen kan rörelsestunderna bättre anpassas efter barnens unika utvecklingsnivå och behov, jämfört med om hela barngruppen deltar. Vidare ökar sannolikheten för att dessa barn blir sedda och att de får det stöd de behöver. En möjlig fördel kan även vara att barnen får referensstöd av varandra genom att de delar liknande motoriska svårigheter och upplevelser. Det som talade mot att plocka ut barn ur gruppen är risken för stigmatisering, d.v.s. att barnen får en negativ stämpel av jämnåriga vilket kan öka risken för mobbning. Beroende på i vilken omfattning Fit4Fun (bilaga 3) implementeras och hur avdelningens övriga verksamhet ser ut kan barnen dessutom gå miste om annan verksamhet till följd av rörelsestunderna.

Det fanns flera saker som talade för att hela gruppen skulle delta i rörelsestunderna. Resursmässigt skulle ett gemensamt rörelseprogram vara lättare att förverkliga för personalen. Om barnen med övervikt utför övningar med framgång kan det innebära att de stiger i de jämnårigas ögon, vilket kan öka deras självförtroende. I bästa fall kan en gemensam rörelsestund även stärka sammanhållningen i gruppen och skapa möjligheter för att träna socialt samspel. Möjliga nackdelar med att inkludera hela barngruppen i rörelsestunden är att barnen med övervikt riskerar att hamna i skymundan och att rörelsestunden inte kan anpassas enligt de överviktiga barnens behov. Dessutom kan barnen med övervikt uppleva det som negativt att jämföra sina prestationer med jämnåriga och få sina egna prestationer bedömda av jämnåriga.

Vi bestämde oss för att rikta rörelseprogrammet till barn med övervikt grundat på att dessa barn är i behov av extra stöd då det gäller motion samt motorisk träning. Ett rörelseprogram där barnen plockas ut behöver inte vara omöjligt att genomföra med tanke på tillgängliga resurser utan kan lyckas genom noggrann planering. Trots att det föreligger risker med att plocka ut barn med övervikt anser vi att fördelarna väger över. Liksom barn har rätt till stöd gällande exempelvis kognitiva svårigheter bör de också ha rätt till stöd gällande hälsorelaterade frågor. Dessutom anser vi att risken för stigmatisering kan elimineras genom att de professionella på ett bra sätt tacklar de frågor som uppkommer och inför rörelseprogrammet i barngruppen så att inte de deltagande barnen känner sig utpekade. Vi har själva erfarenheter av att extra insatser för ett barn inte har lett till stigmatisering eller mobbning.

En annan etisk fråga som vi har stött på är huruvida daghemmet skall informera alla föräldrar om att rörelseprogrammet genomförs eller enbart de föräldrar vars barn deltar. Ett

argument för att informera alla föräldrar är att de har rätt att veta vad som sker på avdelningen. Vidare möjliggör detta att föräldrarna kan kontakta personalen vid oro om sitt eget barns motoriska färdigheter och hälsa. Genom en öppen kommunikation visar personalen att övervikt inte skall vara tabubelagt utan att man aktivt skall främja fysisk aktivitet. Å andra sidan kan de föräldrar vars barn deltar i rörelseprogrammet uppleva det som besvärande att alla föräldrar vet att programmet genomförs. Information till alla föräldrar innebär ju dock inte information om vilka barn som deltar. Ett argument för att enbart informera de föräldrar vars barn deltar är att föräldrarna kan känna sig mer bekväma med att information riktas endast till dem. Möjliga nackdelar är att övervikt förblir ett tabubelagt ämne i föräldrakontakten och att föräldrarna vars barn deltar kan känna sig utpekade. Utgående från dessa argument anser vi att när Fit4Fun (bilaga 3) förverkligas skall information ges om programmet till alla föräldrar. Vi upplever att tanken om att främja fysisk aktivitet och minska tabun kring övervikt väger tyngre än att inte tala öppet om det. Dessutom är det inte fråga om ett bantningsprogram, utan ett rörelseprogram vars mål är att främja glädje gentemot fysisk aktivitet och utveckla motoriska färdigheter. Genom att fokus ligger på dessa aspekter istället för viktnedgång minskar sannolikheten för att föräldrarna ska uppleva rörelseprogrammet som negativt eller besvärande.

## 9 Fit4Fun

Berghem m.fl. (2013, s. 30) kom fram till att för att ett rörelseprogram skall ha effekt på motoriska färdigheter hos barn med övervikt bör det pågå i minst ett halvt år och ju längre desto bättre. På basen av ovanstående och för att rörelseprogrammet Fit4Fun (bilaga 3) skall kunna implementeras på daghem bestämde vi att längden på rörelseprogrammet är nio månader och sträcker sig från september till maj. Orsaken till att programmet påbörjas i september i stället för augusti är att en del barn i gruppen kan vara på semester ännu i augusti. Dessutom kan det komma nya barn till gruppen och de behöver få vänja sig med gruppen, rutinerna och personalen innan rörelseprogrammet kör igång.

Vad gäller frekvensen av och längd på rörelsestunder valde Erlund m.fl. (2014, s. 37) att ha fem rörelsestunder per vecka, 70 minuter per tillfälle, utanför daghemsverksamheten. Eftersom Fit4Fun skall kunna implementeras på daghem eller andra arbetsplatser där professionella kommer i kontakt med barn med övervikt, ställer vi oss kritiska till att fem rörelsestunder per vecka är möjligt att förverkliga i praktiken på daghem. Vad gäller frekvensen av rörelsestunder per vecka har vi beslutat att ha tre rörelsestunder per vecka.

Beslutet baseras på egna arbetserfarenheter om vad som är möjligt att förverkliga i praktiken med tanke på daghemmets övriga verksamhet och personalresurser.

I den första innehållsanalysen (bilaga 1) framkom att uppvärmning för barn bör pågå i 15-30 minuter. I litteraturen framkom att en uppvärmning på 30 minuter behövs före en krävande idrottsprestation. Rörelsestunderna baseras på lek och inte idrottsprestationer, varav vi har valt att inleda varje rörelsestund med en uppvärmning på ca 15 minuter. Vad gäller längden på avslutningen visade innehållsanalysen att en lämplig längd är ca 15 minuter. Detta betyder att uppvärmning och avslutning maximalt tar 30 minuter per rörelsestund. Enligt rekommendationer (STM 2005, s. 10-11) skall barn röra på sig två timmar per dag. Utgående från rekommendationerna och vad vi tänker att är möjligt i praktiken är en rörelsestund 90 minuter lång, varav den aktiva rörelsetiden, inberäknat uppvärmning, är 75 minuter. Resterande 15 minuter ägnas åt avslutning. Tre rörelsestunder per vecka, 90 minuter per gång, kan ses som ett minimum för rörelseprogrammet.

Fit4Fun är ett rörelseprogram som riktar sig till barn med övervikt i 5-7 års ålder. Målet med Fit4Fun är att främja fysisk aktivitet och rörelse hos barn. Fit4Fun består av följande fyra fokusområden: (1) balans, (2) koordination, fin- och grovmotorik, (3) kondition, snabbhet och uthållighet, (4) styrka och förberedelser inför skolan (därav 4:an i namnet Fit4Fun). Fokusområde (1) och (2) tränas vardera två och en halv månad och fokusområde (3) och (4) tränas två månader var. De två första fokusområdena tränas längre på grund av att de är så omfattande och viktiga för barnets fortsatta utveckling vilket framkom i kapitlet om motorisk utveckling hos barn. I fokusområdet balans, som är det första fokusområdet, ingår även namnlekar för att barnen skall lära känna varandra. I varje fokusområde ingår dessutom uppvärmning, rörlighetsträning och avslutning.

För att komma igång med Fit4Fun och underlätta fortsatt planering är rörelsestunderna under den första veckan av varje fokusområde färdigt uppgjorda i form av en veckoplan. Resterande veckors rörelsestunder planeras av den professionella utgående från en materialbank bestående av övningar, lekar och idéer till stafetter och hinderbanor för varje fokusområde. En stor del av materialet går att förverkliga både inom- och utomhus. Materialet till programmet har samlats från både facklitterära källor och internetsidor. Rörelsesånger och -ramsor som används i rörelseprogrammet är sådana som finns allmänt tillgängliga på nätet. Alla källor som använts till programmet redogörs för i källförteckningen av detta examensarbete. För att rörelsestunderna skall främja fysisk

aktivitet och rörelse, bör de vara glädjefyllda och bygga på lek som är den naturliga inlärningsformen för barn.

För att underlätta användningen av Fit4Fun är det uppdelat i färgkoder där varje färg representerar ett område: uppvärmning (orange), balans (mörkblå), koordination, fin- och grovmotorik (grön), kondition, snabbhet och uthållighet (turkos), styrka och förberedelser inför skolan (röd), rörlighet (lila) samt avslutning (gul). På varje sida finns en balk till höger i samma färg som området i fråga, t.ex. en orange balk på området uppvärmning. Balkarna är till för att ge en överblick och underlätta när användaren vill hitta ett specifikt område. En del övningar och lekar tränar flera områden. Beskrivningen av dessa finns på det område som övningen eller leken främst tränar, men nämns på alla områden som de tränar. Se ”till användaren” i bilaga 3 för mer ingående beskrivning.

Grunderna för planen för småbarnsfostran (2005, s. 16) lyfter fram att en god fostringsgemenskap förutsätter ett gott samarbete mellan föräldrar och professionella inom dagvården. I förverkligandet av Fit4Fun bör detta beaktas och tillstånd av föräldrarna krävs för att barnen skall få delta.

## **10 Kritisk granskning och avslutande diskussion**

Syftet med arbetet var att främja fysisk aktivitet och rörelse hos 5-7 åriga barn med övervikt. Arbetets målsättning var att utarbeta ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt, som kan implementeras på daghem, alternativt andra arbetsplatser där professionella kommer i kontakt med överviktiga barn. Arbetets frågeställning löd: Hur kan ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt se ut och vad behöver beaktas för att främja barnets fysiska aktivitet? I det följande granskas examensarbetets tillförlitlighet och diskussion förs huruvida syfte och målsättning uppnåtts och om frågeställningen besvarats.

Litteraturöversikten baseras på många källor och behandlar teman som är relevanta med tanke på produkten. Det finns en omfattande mängd litteratur kring barns övervikt. Dock visade det sig svårt att finna litteratur om barn med övervikt som anknyter till specifika områden, t.ex. lek och bemötande. Därmed är litteratur som använts inte alltid direkt kopplad till barn med övervikt utan vi har behövt använda litteratur om barn i allmänhet och dra paralleller till barn med övervikt. För att detta inte skulle minska tillförlitligheten har vi genom hela processen ställt oss kritiska till den litteratur som använts och ifrågasatt

huruvida litteraturen är relevant med tanke på barn med övervikt. Dessutom behandlar litteraturoversikten sådana områden vars innehåll kan appliceras på barn med övervikt även om litteraturen som använts har behandlat normalviktiga barn. Exempelvis anser vi att lekens betydelse för barns utveckling är densamma oberoende av barnets vikt.

De kvalitativa innehållsanalyserna (bilaga 1 och bilaga 2) baserades på många analysenheter som kritiskt granskades med tanke på relevans för barn med övervikt. För att öka analysernas tillförlitlighet har abstraheringsprocessen och kodernas relevans diskuterats och en del svårförståeliga analysenheter har bearbetats tillsammans. Även i denna fas av processen var vi tvungna att dra paralleller mellan normalviktiga barn och barn med övervikt. Kategorierna i den första innehållsanalysen (bilaga 1) var olika former av träningslära (bl.a. balans och koordination) och deras målsättning och tillvägagångssätt är lika för både normalviktiga och överviktiga barn. Därmed anser vi att resultaten utgör en tillförlitlig grund till programmet.

Utgående från innehållsanalysernas resultat (bilaga 1 och bilaga 2) utvecklades rörelseprogrammet Fit4Fun. Övningar och lekar valdes utgående från analysens resultat och anpassades till målgruppen, d.v.s. 5-7 åriga barn med övervikt. Arbetets syfte är inte viktnedgång hos barnen utan att främja fysisk aktivitet och rörelse. Med tanke på den teoretiska grund Fit4Fun bygger på och det omfattande material som har bearbetats och anpassats anser vi att Fit4Fun har god tillförlitlighet och att arbetets syfte har uppnåtts. Frågeställningen besvarades genom litteraturoversikten och innehållsanalyserna, i vilka viktiga aspekter för att främja fysisk aktivitet framkom. Dessa var att rörelsestunder skall baseras på lek och innehålla mångsidig motorisk träning. Vidare framkom att den professionellas förhållningssätt är av central betydelse för att barnen skall uppleva rörelsestunderna glädjefyllda och utvecklas motoriskt. Målsättningen uppnåddes genom att Fit4Fun utvecklades.

Vi anser att Fit4Fun har ett stort nyttovärde. Det finns behov av ökad mängd fysisk aktivitet på daghem där Fit4Fun fungerar som ett verktyg för den professionella. Programmet är användarvänligt och uppbyggt så att det skall kunna förverkligas i praktiken. En stor del av lekarna och övningarna är sådana som kan tillämpas både inom- och utomhus och det material som behövs hör ofta till daghemmets utrustning. Färgkoderna ger en tydlig överblick och skapar struktur i hela rörelseprogrammet. Bilderna utgör ett komplement till texten och ökar sannolikheten att övningarna utförs på ett korrekt sätt. Veckoplanerna stöder den professionella att komma igång med programmet och



fungerar som mall för hur rörelsestunderna kan byggas upp. Samtidigt finns det utrymme för den professionella att fritt planera och förverkliga programmet enligt egna önskemål. Tack vare att Fit4Fun förverkligas i daghem ges barnen lika stor möjlighet att få uppleva glädjefylld rörelse oberoende av barnets bakgrund och hemförhållanden. Dessutom är Fit4Fun ett väldigt bra verktyg för oss med tanke på kommande yrkesliv.

Vad gäller förbättringsförslag kunde Fit4Fun innehålla ännu mera lekar och övningar och fler veckoplaner kunde göras upp för att underlätta användningen. Målet för oss var att utveckla ett rörelseprogram och eftersom det inte fanns tid att prova programmet i praktiken, är det svårt att komma med fler förbättringsförslag.

Tack vare en god och realistisk tidsplan har arbetsprocessen löpt smidigt. Vi har arbetat flitigt och tagit vara på all den tid som funnits till förfogande. Opponentskapet vid mellanseminariet var viktigt för det fortsatta arbetet och det gav oss bekräftelse på att vi var på god väg samt förbättringsförslag. Samarbetet i gruppen har fungerat bra och kommunikationen har varit öppen. Vi har tagit vara på varandras styrkor och hjälpt varandra när vi stött på hinder. Processen har underlättats tack vare en gemensam ambitionsnivå. Vi anser att arbetet bildar en helhet och följer en röd tråd. Med tanke på vårt kommande arbetsliv har utvecklandet av Fit4Fun varit väldigt lärorikt.

## Källförteckning

Aalto, R. (2005). *Vahvista & venytä. Opas parempaan lihaskuntoon*. Jyväskylä: Docendo Finland OY.

Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie. Ingår i: M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB.

Barn och ungdomsträning. (u.å.).

([http://www.kfumcentral.se/www/download/coachresa\\_2014/fysungdomstraning.pdf](http://www.kfumcentral.se/www/download/coachresa_2014/fysungdomstraning.pdf)  
(hämtat: 02.03.2015).

Bell, J. (2009). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Berg, L-E. & Cramér, A. (2003). *Hjärnvägen till inläring: rörelser som sätter hjärnan på spåret*. Jönköping: Brain books AB.

Berghem, S., Bomberg, E & Nummi, M. (2013). *Principer för rörelseträningsprogram för 5 och 6-åriga barn med övervikt*. Examensarbete för sjukskötare och socionom (YH)-examen. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.

[https://moodle.novia.fi/pluginfile.php/94026/mod\\_resource/content/1/Berghem\\_Bomberg\\_Nummi\\_Examensarbete\\_3.pdf](https://moodle.novia.fi/pluginfile.php/94026/mod_resource/content/1/Berghem_Bomberg_Nummi_Examensarbete_3.pdf) (hämtat: 07.01.2015).

Bjørndal, C. (2005). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. Stockholm: Liber AB.

Bäcklund, C., Sundelin, G. & Larsson, C. (2011). Effects of a 2-year lifestyle intervention on physical activity in overweight and obese children. *Advances in Physiotherapy*, 13 (3), 97-109.

<http://ezproxy.novia.fi:2094/ehost/detail/detail?sid=87174f15-0d2a-454e-983e-5c7d9be326ee%40sessionmgr4001&vid=0&hid=4206&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2011244199> (hämtat: 15.01.2015).

Bäckmand, H. & Vuori, I. (2010). *Terve tuki- ja liikuntaelimistö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon*. Yliopistopaino Helsinki 2010.

Dahlman, I. (2007). Gen-vägar till fetma. Ingår i: A-K. Lindroos & S. Rössner (red.), *Fetma: från gen- till samhällspåverkan*. Lund: Studentlitteratur.

- Danielsson, A., Auoja, K., Sandberg, M. & Jonsson, B. (2001). *Rörelseglada barn: ett kursmaterial för rörelseutveckling med förskolebarn*. Stockholm: Gothia.
- Danielsson, P. (2013). Behandling av barn och ungdomar med övervikt och fetma. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.
- Danielsson, P. (2009). Barn med övervikt. Ingår i: I. Hallström & T. Lindberg (red.), *Pediatrisk omvårdnad*. Stockholm: Liber.
- Duffy, B. (2009). Analys av dokument. Ingår i: J. Bell (red.), *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Duncan, M. & Woodfield, L. (2006). Acute effects of warm up protocol on flexibility and vertical jump in children. *Journal of Exercise Physiology*, 9 (3), 9-16.  
www.asep.org/asep/asep/Duncan.doc (hämtat: 27.02.2015).
- Eklom, Ö., Engström, L-M., Hinic, H., Johnson, U., Ohlson, L., Redelius, K. & Ryberg, L. (2011). *Idrottsledare för barn och ungdom*. Stockholm: Bulls Graphics.
- Elphinston, J. (2011). *Basträning för barn*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig- lär dig, motorik och inläring*. Stockholm: Sisu idrottsböcker.
- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer - en interventionsstudie i skolor 1-3 Sammanfattning av doktorsavhandling*.  
[http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik\\_sammanfattn.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/7975/motorik_sammanfattn.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (hämtat: 01.03.2015).
- Erlund, A., Erlund, C., Johansson, P., Lahti, A. & Ljungberg, C. (2014). *Lek och Skoj! Ett motionsprogram för barn i 5-6 års ålder med övervikt*. Examensarbete för socionom, sjukskötare och hälsovårdare (YH)- examen. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.  
[https://moodle.novia.fi/pluginfile.php/94027/mod\\_resource/content/1/Lek%20och%20Skoj\\_%20Ett%20motionsprogram.pdf](https://moodle.novia.fi/pluginfile.php/94027/mod_resource/content/1/Lek%20och%20Skoj_%20Ett%20motionsprogram.pdf) (hämtat: 07.01.2015).
- Fagerström, Å. (2011). *Trygga barn*. TryggHansa.  
<http://www.tryggabarn.nu/4-ar/foraldraskap/trana-balans-och-koordination> (hämtat: 17.03.2015).

Flinck, G-B. & Moberg, K. (1997). *Animation, lek och idrott*. Stockholm: Bonnierutbildning AB.

Fogelholm, M. (1998). Fysisk aktivitet. Ingår i: T. Andersen, A. Rissanen & S. Rössner (red.), *Fetma/fedme – en nordisk lärobok*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsan (2010). *Avslappningsövningar för barn*.

<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/UngOchSkola/SkolanOchHalsan/chilla/chillah%20C3%A4fte.pdf> (hämtat: 03.03.2015).

Folkhälsan (u.å.). *Lekdatabasen*.

<http://lekar.folkhalsan.fi/> (hämtat: 12.01.2015).

Folkhälsan (u.å.). *Pausrörelsekartotek*.

<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/UngOchSkola/SkolanOchHalsan/Halsoverkstaden/Pausr%C3%B6relsekort2.pdf> (hämtat: 12.01.2015).

Folkhälsan (u.å.). *Ut med språket*.

<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/barnochfamilj/sprakochkommunikation/utmed%20med%20spr%C3%A5ket.pdf> (hämtat: 12.01.2015).

Forskningsetiska delegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Helsingfors.

[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) (hämtat: 12.03.2015).

Gill, S. (2011). Optimising motor adaptation in childhood obesity. *Australian Occupational Therapy Journal*, 58 (5), 386-389.

<http://ezproxy.novia.fi:2094/ehost/detail/detail?vid=6&sid=93f85df2-d86b-4748-a5fc-91e5eebdfddf%40sessionmgr4001&hid=4201&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2011292540> (hämtat: 23.01.2015).

Granberg, A. (2004). *Småbarnslek: en livsnödvändighet*. Stockholm: Liber.

Grindberg, T. & Jagtøien, G.L. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

*Grunderna för planen för småbarnsfostran*. (2005). Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

- Gugu – Gramatopol, C. & Bakandrea, Z. (2013). Approaching the critical problems of motor skills development. *Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 6 (55), 87-92.  
[http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX%20PDF/III\\_05\\_GGLC%20\\_Zoi\\_pdf.pdf](http://webbut.unitbv.ro/Bulletin/Series%20IX/BULETIN%20IX%20PDF/III_05_GGLC%20_Zoi_pdf.pdf) (hämtat: 16.01.2015).
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (2009). *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy.
- Halme, T. (2008). *Fyysismotorinen suorituskky ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla*. Jyväskylä: Kopi-Jyvä OY.
- Harlin, A. (2013). Anpassa samtal till barnets ålder och mognad. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.
- Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. (2009). *Arvioinnista opiksi: havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa*. Helsinki: Multiprint OY.
- Ivarsson, B., Krylborn, L. & Lycke, S. (red.) (2013). *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Zetterqvist tryckeri AB.
- Janson, A. & Danielsson, P. (2005). *Painonsa arvoiset. Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille*. Edita Prima Oy Helsinki.
- Janson, A. & Danielsson, P. (2003). *Överviktiga barn: en handbok för föräldrar och proffs*. Stockholm: Forum.
- Jeffrey S., A. & Roger J., K. (1996). *Ready, set, relax: a research based program of relaxation, learning and self-esteem for children*. Watertown: Inner coaching.
- Johansson, B. (2007). *Idrott och hälsa*. Stockholm: Liber AB.
- Kalasguiden (2004-2015).  
<http://www.kalasguiden.se/lekar/> (hämtat: 17.03.2015).

Kautiainen, S. (2009). Näkökulmia lasten ja nuorten lihavuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 46, 134-138. <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/2412/2590> (hämtat: 23.01.2015).

KOMPAN (u.å.).

<http://www.kompan.se/kompan-play-institute/lek-foer-alla-aaldrar/skolbarn/> (hämtat: 17.03.2015).

Kotiranta, K. (2013). *Hyvän kunnon ainekset*. (u.o). Fitra Oy.

Laatikainen, T. & Mäki, P. (2012). Lasten kasvu, kehitys ja terveydentila. Ingår i: R. Kaikkonen m.fl. (red.), *Lasten ja lapsiperheide terveys ja hyvinvointierot*. Tamerfors: Tampereen yliopistopaino Oy.

Lekar (u.å.).

[http://hallands4h.se/\\_Halland/Upload/0/File/Aktivitetstips%281%29.pdf](http://hallands4h.se/_Halland/Upload/0/File/Aktivitetstips%281%29.pdf) (hämtat: 17.03.2015).

Lekarkivet. Lekar och aktiviteter för alla åldrar och tillfällen (u.å.).

<http://www.lekarkivet.se/> (hämtat: 17.03.2015).

Lekbanken (u.å.).

<http://www.lekbanken.idrott.fi/lekar/view-11630> (hämtat: 17.03.2015).

Lektipset.se (u.å.).

<http://www.lektipset.se/> (hämtat: 17.03.2015).

Liu, J., Zhang, A. & Li, L. (2012). Sleep duration and overweight/obesity in children: Review and implications for pediatric nursing. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17 (3), 193-204.

<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/detail/detail?vid=11&sid=af783159-cd79-4dd2-9269-e28d02505b8d%40sessionmgr115&hid=123&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2011593992> (hämtat: 13.01.2015).

Lopes, V., Stodden, D., Bianchi, M., Maia, J. & Rodrigues L. (2012). Correlation between BMI and motor coordination in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15 (1), s. 38-43.

[https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6972/1/Lopes\\_et\\_al%282011%29Correlatio](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6972/1/Lopes_et_al%282011%29Correlatio)

n%20between%20BMI%20and%20motor%20coordination%20in%20children\_JSAMS.pdf (hämtat: 23.01.2015).

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. Ingår i: M, Granskär & B. Höglund-Nielsen (red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur AB.

Löfdahl, A. (2004). *Förskolebarns gemensamma lekar- mening och innehåll*. Lund: Studentlitteratur.

Løkken, G. & Søbstad, F. (1995). *Observation och intervju i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.

Lönnqvist, F. (2007). Fettceller, fettväv och kroppssammansättning. Ingår i: A-K. Lindroos & S. Rössner (red.), *Fetma: från gen- till samhällspåverkan*. Lund: Studentlitteratur.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (u.å.).

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/) (hämtat: 17.03.2015).

Marcus, C. (2013). Hälsosamma vanor för barn och ungdomar. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia

Mattila, K-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Juva: Bookwell OY.

McCullough, N., Muldoon, O. & Dempster, M. (2009). Self-perception in overweight and obese children: a cross-sectional study. *Child: Care, Health and Development*, 35 (3), 357-364.

<http://ezproxy.novia.fi:2094/ehost/detail/detail?vid=4&sid=b42e42ff-9aba-4f07-ae6f-4d0704903c05%40sessionmgr4001&hid=4212&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtG12ZQ%3d%3d#db=afh&AN=37320711> (hämtat: 21.01.2015).

Miettinen, P. (1999). *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Miller, W. (2013). Framkalla förändringsprat och stöd självtilliten. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.

Miller, W. & Rollnicks, S. (2013). Anpassa samtalet efter graden av motivation. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.

Naar-King, S. & Suarez, M. (2013). Barn och ungdomar med övervikt och fetma. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.

Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1998). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn*. Stockholm: Liber.

Nowicka, P. & Flodmark, C-E. (2006). *Barnövervikt i praktiken – evidensbaserad familjeviktskola*. Studentlitteratur.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativ perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Pei, Z., Flexeder, C., Fuertes, E., Thiering, E., Koletzko, B., Cramer, C., Berdel, D., Lehmann, I., Bauer, C-P. & Heinrich, J. (2013). Early life risk factors of being overweight at 10 years of age: results of the German birth cohorts GINIplus and LISAplus. *European Journal of Clinical Nutrition*, 67 (8), 855-862.

<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/detail/detail?vid=22&sid=2a2b180f-8833-448e-9dbe-0464c077caac%40sessionmgr112&hid=110&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=89595971> (hämtat: 13.01.2015).

Robertini, M. & Kyséla, N. (2011). *Träna med roliga lekar utomhus*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.

Rogers, C. (2013). Inledningen på samtalet – skapa samarbetsklimat. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.

*Räknaut.se* (2009).

<http://www.raknaut.se/default.aspx> (hämtat: 26.02.2015).

Rörelsesånger (2013).

<http://www.sagokistan.se/rorelsesanger.htm> (hämtat: 17.03.2015).



Rörelsesånger (u.å.).

<http://www.ingelaslekstuga.se/sanger6/sanger6.htm> (hämtat: 17.03.2015).

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P. & Montag, H-J. (2009). *Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus*. Lahti: VK-kustannus.

Skär, L. & Prellwitz, M. (2008). Participation in play activities: a single-case study focusing on a child with obesity experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22 (2), 211-219.

<http://ezproxy.novia.fi:2094/ehost/detail/detail?sid=09e64672-b2e2-4704-a029-c5773df60102%40sessionmgr4004&vid=0&hid=4114&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2010020162> (hämtat: 20.01.2015).

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tamelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2011). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede*, 49 (1), 52-58.

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt112\\_tutkimusartikkelit\\_soini.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt112_tutkimusartikkelit_soini.pdf) (hämtat: 16.01.2015).

Sosiaali- ja teverysministeriö. STM. (2005). *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Helsinki: Yliopistopaino OY.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suosituksset\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituksset_fi.pdf) (hämtat: 26.01.2015).

Språkpåsen (2010).

<http://sprakpasen.se/rim-ramsor> (hämtat: 12.01.2015).

Statens beredning för medicinsk utvärdering. SBU. (2002). *Fetma – problem och åtgärder: en systematisk litteraturöversikt*. Göteborg: Elanders Graphic Systems.

Stern, D. (2013). Fokusera på ämnet och utforska beredskapen för förändring. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.

Stokkenes, G. & Fougner, M. (2011). Physical activity and overweight: Experiences of children and youth in a Norwegian project. *Advances in Physiotherapy*, 13 (4), 170–176.  
<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/detail/detail?sid=548e2978-4f6b-43d7-a89c->

f06a2e2cd8aa%40sessionmgr112&vid=0&hid=106&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2011352589 (hämtat: 15.01.2015).

Svenska golfförbundet (2007).

<http://www.golf.se/Global/SGF/Junior-Elit/Ledarhjalp/Namnlekar-9-Spindelnat.pdf> (hämtat: 17.03.2015).

Svenska skidskytteförbundet. (u.å). Övningsbank. Lekar och övningar för barn & ungdomar. Sisu Idrottsböcker.

[http://iof3.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id\\_17558/cf\\_104/%C3%96vningsbank%20lekar%20och%20%C3%B6vningar%20f%C3%B6r%20barn%20och%20ungdom.pdf](http://iof3.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_17558/cf_104/%C3%96vningsbank%20lekar%20och%20%C3%B6vningar%20f%C3%B6r%20barn%20och%20ungdom.pdf) (hämtat: 17.03.2015).

Takala, K., Kokonen, M. & Liukkonen, J. (2009). Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede*, 46 (1), 22-29.

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt109\\_tutkimusartikkeli\\_takala.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt109_tutkimusartikkeli_takala.pdf) (hämtat: 16.01.2015).

Tekin, G. & Tekin A-K. (2007). Meanings of child's play according to Turkish early Childhood educators: A phenomenological study. *Journal of Instructional Psychology*, 34 (4), 207-213. <http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d39fc869-fd8c-477c-9cac-9119781f2ad1%40sessionmgr198&vid=1&hid=115> (hämtat: 18.01.2015).

Thelander, M. (2013). Motiverande samtal med barn, ungdomar och familjer. Ingår i: B. Ivarsson, L. Krylborn & S. Lycke (red.), *Motiverande samtal och behandling vid övervikt och fetma, vuxna ungdomar och barn*. Stockholm: Gothia.

Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom för hälsa, prestation och individuell utveckling*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virtanen, K. (2012). *"Äiti, täällä on toisia samanlaisia, ku mä!" Voimisteluseura ja kouluterveydenhuolto perheiden tukena lasten painonhallinnassa*. Oulu: Oulun yliopisto. <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514299193/isbn9789514299193.pdf> (hämtat: 23.01.2015).

Vårdprogram för Uppsala-Örebroregionen. (2011). *Övervikt och fetma hos barn och ungdomar - prevention och behandling*.

[http://www.lul.se/Global/Extranät/Vårdgivare/Vårdprogram/Vårdprogram%20Övervikt%20och%20fetma%20hos%20barn%20och%20ungdom%20\(rev%202012\).pdf](http://www.lul.se/Global/Extranät/Vårdgivare/Vårdprogram/Vårdprogram%20Övervikt%20och%20fetma%20hos%20barn%20och%20ungdom%20(rev%202012).pdf) (hämtat: 13.01.2015).

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, W. & Pate, R. (2008). Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. *Obesity*, 16 (6), 1421-1426. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.214/pdf> (hämtat: 23.01.2015).

Williams, N.A., Fournier, J., Coday, M., Richey, P.A., Tylavsky, F.A. & Hare, M.E. (2013). Body esteem, peer difficulties and perceptions of physical health in overweight and obese urban children aged 5 to 7 years. *Child: Care, Health and Development*, 39 (6), 825-834.

<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/detail/detail?vid=6&sid=47a5c7dc-f622-4c08-b47d-e32321f56a4e%40sessionmgr110&hid=109&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=c8h&AN=2012319193> (hämtat: 21.01.2015).

Wong, E. & Cheng, M. (2013). Effects of motivational interviewing to promote weight loss in obese children. *Journal of Clinical Nursing*. 22, 2519-2530.

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5461677e-c6be-49a9-8346-3570730a8382%40sessionmgr4005&vid=5&hid=4209> (hämtat: 15.01.2015).

Ylinen, J. (2002). *Manuaalinen terapia. Venytystekniikat I. Lihas-jännesteemi*. Loimaa: Medirehabbook OY.

Önnerfält, J., Erlandsson, L-K., Orban, K., Broberg, M., Helgason, C. & Thorngren-Jerneck, K. (2012). A family-based intervention targeting parents of preschool children with overweight and obesity: conceptual framework and study design of LOOPS- Lund overweight and obesity preschool study. *BMC Public Health*, 12 (1), 879-887.

<http://ezproxy.novia.fi:2095/ehost/detail/detail?vid=4&sid=af783159-cd79-4dd2-9269-e28d02505b8d%40sessionmgr115&hid=123&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=85470465> (hämtat: 13.01.2015).

Tabell 1. Översikt över innehållsanalys.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI
RÖRELSEPROGRAM	UPPVÄRMNING	Målsättning
		Längd
		Innehåll
	RÖRLIGHET	Målsättning
		Innehåll
	KONDITION	Målsättning
		Innehåll
	SNABBHET	Målsättning
		Innehåll
	UTHÅLLIGHET	Målsättning
		Innehåll
	FÖRBEREDELSE INFÖR SKOLAN	Målsättning
		Innehåll
	STYRKETRÄNING	Målsättning
		Innehåll
	INLÄRNING	Faktorer som påverkar
	AVSLUTNING	Målsättning
		Längd
		Innehåll

Den första tabellen ger en överblick över hela analysen och visar hur samtliga kategorier och underkategorier hänger ihop med temat. De följande tabellerna visar analysen av varje kategori var för sig.

Tabell 2. Resultat av innehållsanalys av uppvärmning.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	UPPVÄRMNING	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Höja musklernas temperatur</li> <li>✓ Förebygga skador</li> <li>✓ Sätta igång aeroba processer</li> <li>✓ Aktivera centrala nervsystemet → bättre rörelsekontroll, balans, snabbhet &amp; reaktionsförmåga</li> <li>✓ Förbättra musklers samverkan</li> <li>✓ Öka fokus och koncentration</li> <li>✓ Öka blodcirkulationen och andningsfrekvens</li> <li>✓ Förbättra musklernas återhämtningsförmåga</li> </ul>
		LÄNGD	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 30-35 minuter</li> <li>✓ Åtminstone 15 minuter</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Strax före idrottsstunden</li> <li>✓ Varierande intensitetsnivå: korta övningar med vila emellan</li> <li>✓ Stigande intensitetsnivå</li> <li>✓ Både dynamiska och statiska övningar</li> <li>✓ Korta stretchningar</li> <li>✓ I början: övningar med fokus på kroppshållning, gångövningar, hoppövningar</li> <li>✓ Joggnings-, löp-, och hoppövningar efter ca sex minuter</li> <li>✓ I slutet: motoriska övningar (koordination och snabbhet)</li> <li>✓ Lekar</li> </ul>

Tabell 3. Resultat av innehållsanalys av rörlighet.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	RÖRLIGHET	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bibehålla barnets goda rörlighet (upp till tio år är alla barn relativt rörliga)</li> <li>✓ Ledrörlighet</li> <li>✓ Förebygga skador</li> <li>✓ Öka kännedomen om betydelsen av rörlighetsträning</li> <li>✓ Stöda utveckling på andra områden t.ex. snabbhet</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Löpövningar</li> <li>✓ Bollövningar</li> <li>✓ Hinderbanor</li> <li>✓ Gymnastik och akrobatik</li> <li>✓ Koordinationsmässig svårighetsgrad bör öka gradvis</li> <li>✓ Stora rörelser</li> <li>✓ Käppgymnastik</li> <li>✓ Dans</li> <li>✓ Stretching, beroende på syfte korta eller långa stretchningar</li> </ul>

Tabell 4. Resultat av innehållsanalys av kondition.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	KONDITION	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Förbättra syreupptagningsförmågan</li> <li>✓ Grundkondition → en förutsättning för att orka utföra fysiska aktiviteter samt återhämta sig</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Består av flera faktorer: uthållighet, snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination</li> <li>✓ Grundkonditionen baseras på uthållighet och muskelkondition</li> <li>✓ För att förbättra grundkonditionen är uthållighetsträning centralt</li> <li>✓ Intervallträning → pulsen nära det maximala</li> <li>✓ Träna tre ggr i veckan</li> <li>✓ Bollspel</li> <li>✓ Rolig träning motiverar till fortsatt träning, istället för effektiv träning som upplevs tråkig</li> <li>✓ Minst 30 minuters pass</li> <li>✓ Konditionsträning kan blandas in i övrig träning</li> </ul>

Tabell 5. Resultat av innehållsanalys av snabbhet.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	SNABBHET	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Öka allmän reaktionsförmåga</li> <li>✓ Stimulera centrala nervsystemet → effektivt i tidig ålder</li> <li>✓ Stimulera utveckling</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elementära snabbhetsövningar (bl.a. reaktionssnabbhet)</li> <li>✓ Komplexa snabbhetsövningar (bl.a. snabbhetsuthållighet)</li> <li>✓ Reaktions- och spurtlekar</li> <li>✓ Mångsidig träning</li> <li>✓ Visuella, taktila, auditiva signaler</li> </ul>

Tabell 6. Resultat av innehållsanalys av uthållighet.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	UTHÅLLIGHET	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ God uthållighet utgör grunden för korrekt inlärnin g av rörelser</li> <li>✓ God grunduthållighet förbättrar den aerobiska kapaciteten</li> <li>✓ Uthållighetsträning stöder utvecklingen av barnens motoriska färdigheter och snabbhet</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lekar och aktiviteter som varierar mellan ansträngning och vila</li> <li>✓ Mångsidig och riklig träning</li> <li>✓ Fokus på längd istället för effektivitet eller snabbhet</li> <li>✓ Ansträngning av större muskelgrupper under längre pass</li> <li>✓ Intervallträning</li> <li>✓ Stafetter</li> <li>✓ Bollekar</li> <li>✓ Lagsporter</li> <li>✓ Hinder- och äventyrsbanor</li> <li>✓ Klättring</li> <li>✓ Skridskoåkning</li> </ul>

Tabell 7. Resultat av innehållsanalys av förberedelser inför skolan.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	FÖRBEREDELSE R INFÖR SKOLAN	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utveckla nyfikenhet och lust</li> <li>✓ Förmåga att leka och lära</li> <li>✓ Stöda positivt förhållningssätt gentemot fysisk aktivitet</li> <li>✓ Främja kroppskontroll</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning</li> <li>✓ Stärka balans och rörelseförmåga</li> <li>✓ Lekar</li> <li>✓ Olika idrottsgr enar</li> <li>✓ Utveckla motoriska grundfärdigheter, bl.a. hoppa, klättra, springa, kasta</li> </ul>



Tabell 8. Resultat av innehållsanalys av styrketräning.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	STYRKETRÄNING	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mångsidig förbättring av den fysiska prestationsförmågan</li> <li>✓ Stöda mångsidig utveckling av muskulaturen</li> <li>✓ Öka allmänna styrkan</li> <li>✓ Styrka är förutsättningen för all fysisk aktivitet → en tillräcklig nivå av styrka krävs för att genomföra vissa rörelser</li> <li>✓ Barnens styrka ökar genom att de lär sig att använda muskler</li> <li>✓ Ökad muskelstyrka</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Övningar där den egna kroppsvikten fungerar som tyngd</li> <li>✓ Lekar</li> <li>✓ Klättring</li> <li>✓ Hopp</li> <li>✓ Varierande övningar</li> <li>✓ För helt otränade: 1-2 set, 10-15 repetitioner, 2-3 ggr i veckan</li> </ul>

Tabell 9. Resultat av innehållsanalys av inläring.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	INLÄRNING	FAKTORER SOM INVERKAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Viktigt att lära sig det korrekta sättet att utföra rörelserna</li> <li>✓ Mångsidig träning</li> <li>✓ Övningar som är möjliga med tanke på utvecklingsnivå, men som samtidigt stöder vidareutveckling</li> <li>✓ Mångsidiga och varierande övningar som tar utgångspunkt i barnens förutsättningar</li> <li>✓ Motiverande aspekter: belöning, beröm, egna delmål → stöder vidare utveckling</li> <li>✓ Vilja &amp; intresse</li> <li>✓ Roligt</li> <li>✓ Bör börja i tid före 5-6 års ålder</li> <li>✓ Motoriska grundfärdigheterna → förutsättning för all fysisk aktivitet</li> <li>✓ Barnens fysiska utveckling är en växelverkan mellan: kondition, färdigheter och motoriska grundfärdigheter</li> <li>✓ Inläring sker: ständigt, naturligt, medvetet och omedvetet</li> <li>✓ Lär sig i olika takt</li> <li>✓ Upprepning → tills rörelserna blir automatiska</li> <li>✓ Positiva och negativa erfarenheter av fysisk aktivitet</li> <li>✓ Leken → naturligt sätt för inläring</li> <li>✓ Leken är ett bra verktyg för motorisk utveckling</li> </ul>

**Tabell 10. Resultat av innehållsanalys av avslutning.**

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
RÖRELSEPROGRAM	AVSLUTNING	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Främja återhämtning</li> <li>✓ Avlägsna slaggprodukter</li> <li>✓ Återfå musklernas längd</li> <li>✓ Utvärdera idrottsstunden</li> <li>✓ Lugna kroppen och psyket</li> <li>✓ Lättare att lyssna på kroppens behov</li> <li>✓ Bättre ork</li> <li>✓ Bemästra stressituationer</li> </ul>
		LÄNGD	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Åtminstone 15 minuter</li> </ul>
		INNEHÅLL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sjunkande intensitetsnivå</li> <li>✓ Alla kroppens delar</li> <li>✓ Korta stretchningar 5-15 sek</li> <li>✓ Avslappning: Lugn musik eller tal, massage, djupandning, växelvis spänna och slappna av i muskler, bekväm position</li> </ul>

**Tabell 11. Översikt över innehållsanalys.**

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI
FÖR DEN PROFESSIONELLA	OBSERVATION AV BARN MOTORIK	Definition och syfte
		Olika typer av observation
		Hjälpmedel
		Analys
		Etiska aspekter
	LEK	Definition och syfte
		Olika typer av lek
		Områden som utvecklas
		Rollen som professionell
	BEMÖTANDE AV BARN MED ÖVERVIKT	Målsättning
		Tillvägagångssätt
		Hjälpmedel
		Etiska aspekter
	MI-SAMTAL	Målsättning
		Hur motivera
		Centralt för att lyckas
		Hjälpmedel
		Utmaningar
		Rollen som professionell

Den första tabellen ger en överblick över hela analysen och visar hur samtliga kategorier och underkategorier hänger ihop med temat. De följande tabellerna visar analysen av varje kategori var för sig.

Tabell 12. Resultat av innehållsanalys av observation av barns motorik.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
FÖR DEN PROFESSIONELLA	OBSERVATION AV BARNES MOTORIK	DEFINITION OCH SYFTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uppmärksam iakttagelse</li> <li>✓ Vad någon kan och hur man lärt sig det</li> <li>✓ Detaljer och helhet</li> <li>✓ Kartlägga motorisk utveckling</li> <li>✓ Upptäcka brister i utvecklingen</li> <li>✓ Planera lämpliga stödåtgärder</li> <li>✓ Upptäcka behov av extra träning</li> <li>✓ Förutsättning för god pedagogisk praxis</li> </ul>
		OLIKA TYPER AV OBSERVATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Valet av form påverkar tillgänglig information</li> <li>✓ Dold eller öppen</li> <li>✓ Systematisk eller osystematisk</li> <li>✓ Kvalitativ eller kvantitativ</li> </ul>
		HJÄLPMEDEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ökar sannolikheten för goda observationer</li> <li>✓ Loggbok</li> <li>✓ Löpande protokoll</li> <li>✓ Aktivitetsschema/rangskolor</li> <li>✓ Videokamera</li> </ul>
		ANALYS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Görs i efterhand</li> <li>✓ Kritisk granskning viktigt</li> <li>✓ Felkällor: trötthet, glorifieringseffekt, centreringstendens</li> <li>✓ Ovidkommande faktorer bör beaktas</li> <li>✓ Känslor, attityder, kunskaper och förhandsinställning kan påverka tillförlitlighet</li> </ul>
		ETISKA ASPEKTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ej störa eller skada de som observeras</li> <li>✓ Hur observationsmaterial förvaras</li> <li>✓ Tystnadsplikt</li> <li>✓ Respekt för observerades integritet</li> </ul>

Tabell 13. Resultat av innehållsanalys av lek.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
FÖR DEN PROFESSIONELLA	LEK	DEFINITION OCH SYFTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Barns naturliga beteende</li> <li>✓ Grundläggande form för rörelse och idrott</li> <li>✓ Uppbyggd av egna livserfarenheter</li> <li>✓ Dynamisk och aktiv</li> <li>✓ Gynna barnets utveckling</li> <li>✓ Upptäcka världen</li> <li>✓ Uttrycka sig och lära sig</li> </ul>
		OLIKA TYPER AV LEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Planerad och strukturerad</li> <li>✓ Ömsesidiglek</li> <li>✓ Imitationslek</li> <li>✓ Symbollek</li> <li>✓ Samlek</li> <li>✓ Undersökande och utforskande lek</li> <li>✓ Konstruktionslek</li> <li>✓ Rollek</li> <li>✓ Regellek</li> <li>✓ Bråklek</li> <li>✓ Balanslek</li> <li>✓ Risklek</li> <li>✓ Fantasilek</li> </ul>
		OMRÅDEN SOM UTVECKLAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fysisk utveckling</li> <li>✓ Emotionell utveckling</li> <li>✓ Social utveckling</li> <li>✓ Kognitiv utveckling</li> <li>✓ Fantasi</li> <li>✓ Kreativitet</li> <li>✓ Motorik</li> <li>✓ Språk</li> <li>✓ Perception</li> <li>✓ Självförtroende</li> </ul>
		ROLLEN SOM PROFESSIONELL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observera leken</li> <li>✓ Klassificera barns lek</li> <li>✓ Svara på barnets initiativ</li> <li>✓ Indirekt vägledning</li> <li>✓ Tillgodose barnen med goda möjligheter till fysisk aktivitet</li> </ul>

Tabell 14. Resultat av innehållsanalys av bemötande av barn med övervikt.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
FÖR DEN PROFESSIONELLA	BEMÖTANDE AV BARN MED ÖVERVIKT	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stärka barnets självkänsla</li> <li>✓ Ett gott förhållande mellan professionell och barn</li> <li>✓ Stärka barnet på olika plan</li> <li>✓ Varje enskilt möte skall stärka barnet</li> <li>✓ Uppfostra</li> </ul>
		TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se barnet</li> <li>✓ En neutral sinnesstämning för både professionell och barnet</li> <li>✓ Diskussion</li> <li>✓ "Vackra blicken"</li> <li>✓ Ödmjukhet och mod</li> <li>✓ Låt barnet medverka i beslut</li> <li>✓Handledning</li> <li>✓ Beröm</li> <li>✓ Bekräfta</li> </ul>
		HJÄLPMEDEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Delmål</li> <li>✓ Belöning</li> </ul>
		ETISKA ASPEKTER	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se individen</li> <li>✓ Vara säker i sin professionella roll</li> <li>✓ Respekt</li> </ul>

Tabell 15. Resultat av innehållsanalys av MI-samtal.

TEMA	KATEGORI	UNDERKATEGORI	KOD
FÖR DEN PROFESSIONELLA	MI-SAMTAL	MÅLSÄTTNING	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uppnå en bestående livsstilsförändring</li> <li>✓ Öka fysisk aktivitet</li> <li>✓ Stärka självkänsla och självförtroende</li> </ul>
		HUR MOTIVERA	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utnyttja barnets nyfikenhet och vilja att lära sig</li> <li>✓ Stöd + praktiska förslag</li> <li>✓ Ställ frågor som leder barnet till att själv komma på lösningar</li> <li>✓ Hjälper barnet att inse sina förmågor och möjligheter</li> </ul>
		CENTRALT FÖR ATT LYCKAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Positiv attityd</li> <li>✓ Acceptera situationen</li> <li>✓ Inse arbetet som krävs för en förändring</li> <li>✓ Barn bör inse varför förändring behövs samt hur den kan uppnås</li> <li>✓ Grad av motivation</li> <li>✓ Samarbete mellan den professionella och barnet</li> </ul>
		HJÄLPMEDEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Plan</li> <li>✓ Delmål</li> <li>✓ Belöningar och beröm</li> </ul>
		UTMANINGAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Svagt självförtroende</li> <li>✓ Rädsla för att misslyckas</li> <li>✓ Uppleva fysiska aktiviteter som jobbiga</li> </ul>
		ROLLEN SOM PROFESSIONELL	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lyssna</li> <li>✓ Respektera</li> <li>✓ Handled</li> <li>✓ Positiv attityd</li> <li>✓ Reflektivt lyssnande</li> </ul>





Anna Antfolk  
Linda Bäck  
Mirjam Frants  
Nea Gottberg  
Fanny Masar

## Innehållsförteckning

TILL ANVÄNDAREN .....	1
TEORI .....	2
BEMÖTANDE AV BARN MED ÖVERVIKT .....	2
LEK .....	2
HUR MOTIVERA ETT BARN TILL FYSISK AKTIVITET .....	3
OBSERVATION AV BARNES MOTORIK .....	3
UPPVÄRMNING .....	4
RÖRELSESÅNGER & -RAMSOR .....	4
ÖVNINGAR .....	8
LEKAR .....	9
BALANS .....	12
NAMNLEKAR .....	12
ÖVNINGAR .....	13
LEKAR .....	15
HINDERBANOR & STAFETTER .....	17
VECKOPLAN .....	19
KOORDINATION, GROV- & FINMOTORIK .....	21
ÖVNINGAR .....	21
LEKAR .....	25
HINDERBANOR & STAFETTER .....	27
VECKOPLAN .....	28
KONDITION, SNABBHET & UTHÅLLIGHET .....	30
ÖVNINGAR .....	30
LEKAR .....	30
HINDERBANOR & STAFETTER .....	34
VECKOPLAN .....	35
STYRKA & FÖRBEREDELSE INFÖR SKOLAN .....	37

ÖVNINGAR.....	37
LEKAR .....	39
HINDERBANOR & STAFETTER .....	41
VECKOPLAN .....	42
RÖRLIGHET .....	44
ÖVNINGAR.....	44
AVSLUTNING .....	47
ÖVNINGAR.....	47
LEKAR .....	48
TIPS PÅ LITTERATUR.....	50
BÖCKER .....	50
INTERNETLÄNKAR.....	50

# TILL ANVÄNDAREN

Fit4Fun är ett rörelseprogram som riktar sig till barn med övervikt i 5-7 års ålder. Programmet är uppbyggt så att det skall kunna förverkligas på daghem eller andra arbetsplatser där professionella kommer i kontakt med barn med övervikt. Målet med programmet är att främja fysisk aktivitet och rörelse hos barn.

Programmet sträcker sig över nio månader, exempelvis september-maj. Programmet består av följande fyra fokusområden: (1) balans, (2) koordination, fin- och grovmotorik, (3) kondition, snabbhet och uthållighet, (4) styrka och förberedelser inför skolan (därav 4:an i namnet Fit4Fun). Fokusområde (1) och (2) tränas vardera 2.5 månader, och fokusområde (3) och (4) tränas 2 månader var. De två första fokusområdena tränas längre på grund av att de är så omfattande och viktiga för barnets fortsatta utveckling. I fokusområdet balans, som är det första fokusområdet, ingår även namnlekar för att barnen skall lära känna varandra. I varje fokusområde ingår dessutom uppvärmning, rörlighetsträning och avslutning. Varje fokusområde består av övningar, lekar och idéer till stafetter och hinderbanor. En stor del av materialet går att förverkliga både inom- och utomhus. För att rörelsestunderna skall främja fysisk aktivitet och rörelse, bör de vara glädjefyllda och bygga på lek som är den naturliga inlärningsformen för barn.

Förverkligandet av programmet sker genom regelbundna rörelsestunder varje vecka. En vecka innehåller tre rörelsestunder, där varje rörelsestund är 90 minuter. Programmet skall ses som en materialbank och ett verktyg för den professionella. För att komma igång med programmet och underlätta fortsatt planering av rörelsestunderna, innehåller varje fokusområde en veckoplan över vad en veckas rörelsestunder kan innehålla. Grunderna för planen för småbarnsfostran (2005) lyfter fram att en god fostringsgemenskap förutsätter ett gott samarbete mellan föräldrar och professionella inom dagvården. I förverkligandet av Fit4Fun bör detta beaktas och tillstånd av föräldrarna krävs.

För att underlätta användningen av programmet är det uppdelat i sju färgkoder. Varje färg representerar ett område: **uppvärmning**, **balans**, **koordination**, **fin- och grovmotorik**, **kondition**, **snabbhet och uthållighet**, **styrka och förberedelser inför skolan**, **rörlighet** samt **avslutning**.

På varje sida finns en balk till höger i samma färg som området i fråga, t.ex. en orange balk på området uppvärmning. Balkarna är till för att ge en överblick och underlätta när användaren vill hitta ett specifikt område. En del övningar och lekar tränar flera områden. Beskrivningen av dessa finns på det område som övningen eller leken främst tränar, men nämns på alla områden som de tränar. Det är här färgkoderna kommer in för att hjälpa användaren. Exempelvis tränar leken djurhopp både koordination och styrka. Så här nämns leken på fokusområdet styrka vars färg är röd: "**DJURHOPP** se s. 25". Vad betyder detta? Jo, att leken tränar både koordination och styrka och beskrivs i kapitlet om koordination på sid 25. Färg och sidnumrering kombineras för att användaren så lätt som möjligt skall hitta beskrivningen i fråga.

Fit4Fun är produkten i vårt examensarbete. Utgångspunkten för utvecklandet av Fit4Fun var en analys av befintliga examensarbetens resultat som berörde längden på programmet och fokusområdena. Utgående från detta identifierades teman som behövde förankras teoretiskt alternativt fördjupas. En omfattande kvalitativ innehållsanalys gjordes vars resultat Fit4Fun bygger på. Övningar och lekar har valts utgående från analysens resultat och anpassats till målgruppen, d.v.s. 5-7 åriga barn med övervikt. Rörelsesånger och -ramsor som används i rörelseprogrammet är sådana som finns allmänt tillgängliga på nätet. Alla källor som använts till programmet redogörs för i källförteckningen av examensarbetet "*Fit4Fun - Ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt*".

Fit4Fun – för glädjefylld rörelse!

# TEORI

Nedan följer teori kring områden som vi anser att är viktiga för den professionella som förverkligar Fit4Fun. Teorin grundar sig på en omfattande litteraturöversikt och presenteras här som en kort sammanfattning. För mer information, se examensarbetet *"Fit4Fun – ett rörelseprogram för 5-7 åriga barn med övervikt"*.

## BEMÖTANDE AV BARN MED ÖVERVIKT

Barn med övervikt är ofta osäkra, varav möten med dessa barn kan vara svåra och tunga för den professionella. Till följd av detta är det väldigt viktigt att den professionella är medveten om vad ett gott bemötande är samt vad som bör beaktas. Många överviktiga barn lider av en dålig självkänsla. Dessa barn behöver beröm och bekräftelse, både vid framgångar och misslyckanden. Barnet känner att det har varit duktigt genom att den professionella visar glädje över barnets framgång. Det finns inga klara riktlinjer för hur ett möte skall gå till men det finns vissa saker som den professionella bör beakta. Bemötandet formar relationen mellan den professionella och barnet. Genom ett lyckat bemötande kan den professionella bygga upp ett förhållande vars grund är tillit medan ett misslyckat bemötande skapar känslor av distans och osäkerhet hos barnet. Den professionella skall se barnet, bekräfta att barnet blir sett, visa respekt, ha rätt kunskap, attityder och vilja att hjälpa barnet. Att respektera någon är en attityd och att bemöta är en förmåga. Genom att den professionella involverar barnet i beslutsfattandet och låter barnet bestämma över saker som handlar om hen, får barnet en känsla av att hen har makt och själv kan göra en skillnad.

Interaktion med barn är detsamma som vuxna emellan; alla kommer inte alltid överens och med vissa personligheter kommer man lättare överens än med andra. Till följd av detta är det speciellt viktigt att man som professionell kommer ihåg att alla är viktiga och har goda sidor och styrkor. Detta är något som bör beaktas av den professionella, även i kontakten med människor som man inte alltid kommer överens med.

## LEK

Den grundläggande formen för rörelse och idrott bland barn är lek. För att skapa en optimal och rätt anpassad träning för barn är det viktigt att lekarnas innehåll planeras på förhand. Leken är viktig för fysisk utveckling och rörelse och utgör grunden för barns sätt att lära sig. Leken hör till barnets naturliga beteende. Leken är uppbyggd av egna livserfarenheter och varje individ definierar leken på olika sätt baserat på sin egen bakgrund. En viktig komponent i leken är att behärska grundläggande motoriska färdigheter. Om barnet upplever osäkerhet med sin kropp och uppvisar bristande kroppsmedvetenhet begränsas barnets lekmöjligheter. Det är lätt hänt att barn som inte är så säkra motoriskt blir utanför leken. Som professionell fodras det att man är observant och kan se och klassificera barns lekar. Vidare är det viktigt att kunna svara på barnens initiativ, dvs. att man ger barnen frihet till att använda den egna fantasin, men ändå ger vägledning för en lyckad lek.

I leken utvecklas barnet fysiskt, emotionellt, socialt och kognitivt. Fysiskt utvecklas barnet genom att muskler, senor och brosk utvecklas genom rörelse. Den emotionella utvecklingen syns i att barnets jag-bild blir starkare genom att barnet får en inre känsla av den egna kroppens möjligheter. Den sociala kompetensen utvecklas genom att barnen lär sig olika strategier för att samarbeta och lösa konflikter. Barnen ges också möjlighet att ta initiativ samt att leda och styra andra. Kognitiva färdigheter utvecklas när barnen stöter på problem som måste lösas samt genom att barnen prövar sina erfarenheter, parar ihop och jämför, upptäcker likheter och skillnader, sorterar och kategoriserar. Även språk, motorik och perception utvecklas i leken. Både kroppsspråket och det verbala språket utvecklas. Barnen utvecklar sin förmåga att tolka och använda språkliga uttryck och lär sig nya ord och begrepp. I leken aktiveras och utvecklas samtliga sinnen. Barn leker olika former av lekar och i varje lek gynnas deras utveckling på olika områden. Olika typer av lekar är bl.a. ömsesidig lek, imitationslek, symbollek, samlek, utforskande och undersökande lek, konstruktionslek, rollek, regellek, bråklek, balanslek, risklek samt fantasilek.

## HUR MOTIVERA ETT BARN TILL FYSISK AKTIVITET

*Motivational interviewing*, MI-metoden, är en metod som används i syfte att förändra ohälsosamma levnadsvanor. Metoden har visat sig vara effektiv och uppnått goda resultat i arbetet med barn med övervikt där målet har varit att uppnå en livsstilsförändring. Motivation innebär att ha förtroende för sig själv och sina förmågor. Rädslan för att misslyckas och svagt självförtroende är vanliga delar av processen. Under processen möter man utmaningar men attityden genom processen är en avgörande faktor när det gäller att lyckas eller misslyckas. Arbetet med överviktiga barn är socialt inriktat med fokus att minska stillasittandet och öka den fysiska aktiviteten. Barnen kan sakna motivation att arbeta långsiktigt, men deras nyfikenhet och vilja att lära sig är bra utgångspunkter i arbetet. Barnen känner av sin övervikt och kan uppleva fysisk aktivitet som jobbigt. De jämför sig med andra jämnåriga och önskar ofta att de skulle vara precis som andra barn och klara av olika fysiska aktiviteter. Även om barn ofta vill påverka och lösa olika problem behöver de stöd och praktiska förslag av vuxna.

MI-metoden är som effektivast när barnet har bristande motivation. Den professionellas uppgift är att engagera barnet till en förändring genom att lyssna och leda barnet till att själv komma fram till varför barnet vill uppnå en förändring samt hjälpa barnet att inse vilka steg hen kan ta för att uppnå sitt mål. Den professionellas uppgift är att se fler lösningar än barnet och betona barnets förutsättningar att uppnå sina mål.

Den professionella lyssnar på barnet och bemöter hen med respekt samt visar empati och acceptans gentemot barnet. Genom att ställa vägledande frågor om hur barnet ser på fysiska aktiviteter, vad hen är intresserad av och skulle vilja kunna samt varför barnet vill uppnå en förändring, kan den professionella hjälpa barnet att inse dessa orsaker själv. Barnets självförtroende och motivation ökar genom att barnet själv inser vad som bör och kunde förändras samt blir medveten om att hen själv kan påverka hur målen nås. Under processen kan den professionella öka motivationen hos barnet genom att tillsammans lägga upp delmål. Under hela processen och speciellt när barnet uppnår något av delmålen är det viktigt att belöna barnet, både med beröm och alternativt någon trevlig aktivitet. Det centrala för MI-metoden är att den professionella inte skall ge alla lösningar utan istället hjälpa barnet att inse dem själv.

## OBSERVATION AV BARNES MOTORIK

Syftet med observation av ett barns motorik är att kartlägga huruvida den motoriska utvecklingen är bristfällig och därigenom kunna planera stödinsatser. Ett annat begrepp för observation är uppmärksam iakttagelse. Observation i kombination med kritiskt tänkande och teoretisk kunskap skapar förutsättningar för en god pedagogisk verksamhet. Observationer visar inte enbart vad barnet har lärt sig utan även hur det lär sig. Observationen utgör ett praktiskt verktyg för den professionella i dennes strävan att skapa inlärningsmiljöer som är anpassade efter barnets utvecklingsnivå. I en observation är både helheten och detaljer viktiga inslag. Det är viktigt att på förhand formulera vad som skall observeras för att kunna vara uppmärksam och ta vara på väsentlig information. En observation kan vara dold eller öppen, systematisk eller osystematisk, kvalitativ eller kvantitativ. Observatören kan vidare vara deltagare eller åskådare. Alla former av observation har sina styrkor respektive svagheter. Till hjälpmedel för observation hör loggbok, löpande protokoll, aktivitetsschema, graderat schema och videokamera. En observation skall tolkas i efterhand och inte under själva aktiviteten för att minska mängden subjektiv input under själva observationstillfället. Det är även viktigt att observatören kritiskt granskar sin egen förmåga till observation och reflekterar kring eventuella fel i observationerna. Observatören bör vara medveten kring hur bl.a. glorifieringseffekt och centreringstendens påverkar tolkningen. Förutom de just nämnda påverkas tillförlitligheten i en analys även av faktorer så som trötthet, attityder, känslor, kunskaper och förhandsinställning hos observatören. Etiska aspekter, så som tystnadsplikt och skyddande av de observerades integritet, bör alltid beaktas.

# UPPVÄRMNING

## RÖRELSESÅNGER & -RAMSOR

### NICKA HUVUDET

(Melodi: Blinka lilla stjärna)

Nicka huvet av och an  
rör på kroppen allt du kan  
dra upp axlarna en stund  
kryp ihop – gör kroppen rund  
upp på tå och bli så lång  
gör detsamma gång på gång

### PRÄSTENS LILLA KRÅKA

Prästens lilla kråka  
skulle ut och åka  
ingen hade hon som körde

Än slank det hit  
och än slank det dit  
och än slank det ner i diket

Än slank det hit  
och än slank det dit  
och än slank det ner i diket

*Beskrivning:* dansa åt vänster.  
Stanna ringen när "körde" sjungs.  
Alla lutar mot höger på "hit".  
Alla lutar mot vänster på "dit".  
Alla lutar inåt mot ringen på "diket"

### BJÖRNEN SOVER

Björnen sover  
björnen sover  
i sitt lugna bo  
han är inte farlig  
bara man är varlig  
men man kan dock  
men man kan dock honom aldrig tro

*Beskrivning:* ett barn kan ligga mitt i en ring och när man sjunger "tro" rusar barnet upp och jagar de övriga. Alla barn kan också vara sovande björnar som reser sig upp när man sjunger "tro".

### HUVUD, AXLAR, KNÄ OCH TÅ

Huvud, axlar, knä och tå – knä och tå  
huvud, axlar, knä och tå – knä och tå  
ögon, öron, kinden klappen får  
huvud, axlar, knä och tå – knä och tå

Huvud, axlar, mage, lår, rumpan går  
huvud, axlar, mage, lår, rumpan går  
ögon, öron, kinden klappen får  
huvud, axlar, mage, lår, rumpan går

*Beskrivning:* rör de kroppsdelar som sjungs. För att öka svårighetsgraden kan man öka hastigheten när man sjunger ramsan flera gånger efter varandra

### STRÄCK PÅ ARMEN

(Melodi: Broder Jakob)

Sträck på armen, andra armen  
tänj och dra, tänj och dra  
rulla dina axlar, rulla dina axlar  
lyft och sträck, lyft och sträck

Böj åt vänster, böj åt höger  
om igen, om igen  
lyft på ena benet, lyft på andra benet  
nig och sträck, nig och sträck

### HUVUD, AXLAR, HÄNDER

(Melodi: Imse vimse spindel)

Huvud, axlar, händer  
mage, knän och tår  
nacke, näsa, händer  
ögon, kinder, hår  
öron, rumpa, rygg, vader, lår  
hela kroppen tar vi sedan ut och går

Armarna de sträcker  
vi mot taket opp  
knäna lite böjer  
för att ta ett hopp  
häl och tå och häl  
och tå och stopp!  
det är mycket roligt att röra på sin kropp!

## TUMME MÖTER TUMME

Tumme möter tumme  
pek möter pek  
det tycker pek är en rolig lek

Tumme möter tumme  
lång möter lång  
det tycker lång var en rolig sång

Tumme möter tumme  
ring möter ring  
det tycker ring var ett roligt spring

Tumme möter tumme  
lill möter lill  
det tycker lill vi tar en gång till

## TVÅ SMÅ HÄNDER

(Melodi: Gubben Noa)

Två små händer, två små händer  
har vi allihop  
med dem kan vi smeka  
fingrarna kan peka  
två små händer, två små händer  
har vi allihop

Två små fötter, två små fötter  
har vi allihop  
med dem kan vi trampa  
sparka boll och stampa  
två små fötter, två små fötter  
har vi allihop

Två små ögon, två små ögon  
har vi allihop  
med dem kan vi titta  
gömda saker hitta  
två små ögon, två små ögon  
har vi allihop

Två små öron, två små öron  
har vi allihop  
med dem kan vi lyssna  
om vi är riktigt tysta  
två små öron, två små öron  
har vi allihop

## UPP OCH NER

(Melodi: Ekorren satt i granen)

Lägg dig ner på golvet  
klappa dina händer  
sträck ett ben i luften  
ett och ett i sänder  
hoppa upp på fötter sen  
lägg dig sedan ner igen  
och rulla runt på golvet

## LUTAVISAN

(Melodi: Imse vimse spindel)  
Stå tätt i ring

Luta dig åt sidan (luta åt ena sidan)  
luta dig min vän (luta åt andra sidan)  
ner faller kroppen (böj inåt ringen)  
reser upp igen (res upp)  
upp stiger armen (lyft ena armen)  
andra armen sen (lyft andra armen)  
tag armarna åt sidan (tag armarna om din granne)  
och krama en vän

## RÖRELSESÅNG

(Melodi: Imse vimse spindel)

Hejsan hoppsan alla, kul att ni är här  
nu ska vi tralla, göra si så här  
stampa med foten, göra sen en ring  
rulla runt som kloten, hoppa högt omkring

Hejsan hoppsan alla, simma gör vi nu  
sedan ska vi falla, både jag och du  
ligga på ryggen, sprattla lite grann  
vifta bort små myggor, ta varann i hand

Hejsan hoppsan alla, nu så smyger vi  
äpplen vi palla, flyger som ett bi  
studsar och hoppar, växer och blir lång  
hoppar som en loppa, sjunger ut vår sång

Hejsan hoppsan alla, nu ska vi ha kul  
i gymnastiken ända fram till jul  
hoppa och klättra och hänga upp och ner  
och så mycket mera, mycket mycket mer



## TIGERJAKT

Nu ska vi gå på tigerjakt  
vi kommer till nåt gräs  
vi kan inte gå runt det  
vi kan inte gå under det  
vi måste gå igenom det  
ssch ssch (slå undan gräset med händerna)

Vi kommer till ett kärr eller är det ett träsk  
vi kan inte gå runt det  
vi kan inte gå under det  
vi måste gå igenom det  
slurp slurp (traska med fötterna samtidigt)

Vi kommer till ett träd  
vi kan inte gå runt det  
det är mycket konstigt  
vi måste klättra upp i det  
(klättra med händerna)

Vi tittar oss omkring (speja runt)  
vi kan ju inte se någonting (ruska på skallen)  
Vi måste klättra ned igen (klättra ned)

Vi kommer till en bro  
vi kan inte gå under den  
vi kan inte gå under den  
vi måste ju gå över den (slå med knutna nävar mot bröstet)

Vi kommer till en grotta (visa en grottöppning)  
det är alldeles mörkt (blunda)  
vi känner oss omkring (känn med händerna i luften)  
vi känner något mjukt (stryk det mjuka med händerna)  
vi känner något skönt (fortsätt stryk)

## EN TIGER!

(upprepa alla rörelser snabbt fast omvänd ordning)  
Åååå! Äntligen hemma!

## KROPPSRAMSA

Jag skakar och ruskar hela min kropp  
jag hoppar och studsar ner och opp  
jag vrider på huvudet, ser mig omkring  
jag hoppar på golvet och söker någonting  
så växer jag upp och blir jättestor  
och klampar omkring i för stora skor

## LUNKA PÅ

Lunka på, lunka på, vi har längan väg att gå  
lunka på, lunka på, vi har längan väg att gå  
hopp, min Annika, hopp min Annika, hopp min lilla Annika  
hopp, min Annika, hopp min Annika, hopp min lilla Annika

Lunka på kan bytas ut mot t.ex. hoppa fram, smyga fram osv. Annika kan bytas ut mot andra namn.

## ÖGA, ÖRA, NÄSA, MUN

(Melodi: Blinka lilla stjärna)

Öga, öra, näsa, mun  
kinden den är mjuk och rund  
armar två med händer på  
mage, ben med fötter på  
öga, öra, näsa, mun  
kinden den är mjuk och rund

## EN ELEFANT BALANSERADE

En elefant balanserade, på en liten, liten spindeltråd  
det tyckte han var så intressant, så han gick och hämtade en annan elefant

*Beskrivning:* ett barn balanserar runt i rummet när sången sjungs.

När man börjar på nästa vers ansluts ett till barn genom att ta tag i t.ex. barnets axlar eller runt midjan. Sången sjungs tills alla barn har anslutits. Leken kan avslutas genom att barnen släpper taget om varandra och ramlar på golvet genom att sjunga: "Alla elefanter balanserade, på en liten, liten spindeltråd  
det blev så tungt att tråden brast och alla elefanterna de ramlade pladask"

## KLAPPA HÄNDERNA

Klappa händerna när du är riktigt glad  
klappa händerna när du är riktigt glad  
du kan också glädja andra som på denna jorden vandra  
klappa händerna när du är riktigt glad

*Beskrivning:* Fortsätt med att t.ex. stampa fötterna, klappa magen, klappa rumpan, slå på knäna, hoppa upp och ner, dansa runt, kramas och andra rörelser som man kommer på.

### SMÅ GRODORNA

Små grodorna, små grodorna är lustiga att se  
små grodorna, små grodorna är lustiga att se  
ej öron, ej öron, ej svansar hava de  
ej öron, ej öron, ej svansar hava de

Ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack-ack-kaa  
ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack-ack-kaa

Ej öron, ej öron, ej svansar hava de  
ej öron, ej öron, ej svansar hava de

Ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack-ack-kaa  
ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack  
ko-ack-ack-ack-ack-kaa

*Beskrivning:* Man kan också sjunga om små grisarna (små öron, små öron, små svansar hava de) som säger "nöff" och små hästarna (små öron, små öron, små svansar hava de) som säger "gnägg" samt andra djur som man kommer på.

### RÄVEN RASKAR ÖVER ISEN

Räven raskar över isen, räven raskar över isen  
får vi lov och får vi lov att sjunga flickornas visa  
så här gör flickorna var de gå och var de sitta och var  
de stå (man niger)  
och får vi lov och får vi lov att sjunga flickornas visa

*Beskrivning:* man kan också sjunga om gossarnas visa (bugar), gummornas visa, skraddarens visa, skomakarens visa, bagarens visa och andra personer som man kommer på. Hurdana rörelser man gör kan man också hitta på själv.

### SJU VACKRA FLICKOR I EN RING

*Beskrivning:* flickorna bildar en ring och promenerar runt efter varandra. Pojkarna promenerar något fortare åt andra hållet i en ring utanför.

Sju vackra flickor i en ring, sju vackra flickor i en ring  
vackraste flickor häromkring ibland de flickor alla

*Beskrivning:* flickor klappar i händerna och vänder sig med ansiktet mot pojkarna och dansar hand i hand.

Flickorna vända sig omkring, flickorna vända sig omkring, sökande efter vännen sin ibland de gossar alla.

*Beskrivning:* flickorna stannar och sätter händerna i sidorna och dansar på stället.

Vara vem det vara vill, vara vem det vara vill

*Beskrivning:* flickorna räcker händerna till pojkarna.

Den som jag räcker handen till han har mitt unga hjärta.

*Beskrivning:* pojkarna dansar runt med varsin flicka och alla klappar händerna.

Nu kan jag vara riktigt glad, nu kan jag vara riktigt glad  
nu har jag fått den jag vill ha  
ibland de gossar alla  
ibland de gossar alla

### KARUSELLEN (JUNGFRU SKÄR)

Jungfru, jungfru, jungfru, jungfru skär  
här är karusellen, som ska gå till kvällen  
tio för de stora och fem för de små  
skynda på, skynda på nu ska karusellen gå  
för ha ha ha, nu går det så bra  
för Andersson och Petterson och Lundström och ja`  
för ha ha ha, nu går det så bra  
för Andersson och Petterson och Lundström och ja`

## ÖVNINGAR

### LÖPÖVNINGAR:

- 1) Slalomlöpning: springa slalom mellan koner
- 2) Stegringslopp: börja sakta och öka farten, till sist spurt
- 3) Spurt på given signal
- 4) Symaskinen: korta snabba steg
- 5) Höga knälyft, se s. 22
- 6) Spark i rumpan, se s. 22

### HOPPÖVNINGAR:

- 1) Hoppa snabbt fram och tillbaka över ett rep i olika riktningar
- 2) Hoppa över koner
- 3) Trestegshopp: så långa hopp som möjligt på ett ben i taget
- 4) Jämfotahopp
- 5) X-hopp, se s. 22
- 6) Upphopp: nudda golvet med händerna, hoppa sedan upp och sträck armarna mot taket, se s. 38
- 7) Häckkryp: kryp under en häck, hoppa upp med händerna sträckta rakt upp, kryp under till andra sidan och upprepa hoppet
- 8) Indianhopp

### RÖRLIGHETSTRÄNING:

- 1) Propellern, se s. 45
- 2) Roterar överkroppen, se s. 45
- 3) Roterar nedre kroppen, se s. 45
- 4) Roterar armarna (svårare med armarna i motsatt riktning), se s. 45
- 5) Käppgympa, se s. 46
- 6) Fotsving, se s. 45

### STRETCHNINGAR se s. 44 - 45



## LEKAR

### KOM HEM ALLA MINA BARN

Lekledaren står i ena sidan av salen och ropar "kom hem alla mina barn" och barnen svarar "på vilket sätt?". Då svarar lekledaren t.ex. "hoppandes" och barnen kommer hoppandes mot lekledaren och hen flyttar sig till andra sidan av salen och ropar på nytt. Denna lek kan anpassas till alla fokusområden genom att övningar från fokusområdet i fråga inkluderas. Exempel på olika sätt att komma hem:

- 1) Balans: gå på tårna, gå på hälarna, gå fot om fot, hoppa på ett ben
- 2) Koordination: åla på olika sätt, krypa på olika sätt, hoppa på olika sätt, björngång, symaskinen
- 3) Kondition: spurtande, höga knälyft, spark i rumpan
- 4) Styrka: björngång, kräftgång, dvärggång
- 5) Rörlighet: spänstiga trestegshopp, långa långsamma rörelser (t.ex. ta så stora kliv som möjligt), roterande armar

### FÖLJA JOHN

Barnen ställer sig i kö och går runt i en cirkel, den som går först gör olika rörelser och de andra barnen följer och gör likadant. Sedan ställer sig den som var först sist i kön och nästa barn får leda. Om barn leder så passar leken bra i uppvärmning. Om lekledaren drar leken kan den anpassas till varje fokusområde genom att inkludera övningar från dessa:

- 1) Balans: hoppa på ett ben, balansera på bänkar, gå på tårna eller hälarna
- 2) Koordination: gå på fotens insida/utsida, X-hopp, höga knälyft, spark i rumpan, rulla
- 3) Kondition: spring bakåt, spring framåt, spring med sidan före, saxlöpning
- 4) Styrka: björngång, dvärggång, grodhopp, harhopp

### GÄDDAN KOMMER

Barnen delas in i tre till fyra grupper. Grupperna placeras på utmärkta platser, t.ex. i salens hörn. Varje grupp tilldelas en fiskart. Lekledaren eller ett barn får vara "gammelgädda" och placeras i mitten av salen. Gammelgäddan ropar t.ex. att abborrarna ska ut och simma, och då springer abborrarna runt gammelgäddans bo. När gammelgäddan ropar "fisksoppa" ska alla fiskarter ut och springa. När gammelgäddan ropar "gäddan kommer" ska alla fiskarna försöka springa tillbaka till sina bon. De som blir fasttagna av gäddan blir också gäddor. Leken håller på tills alla blivit fasttagna. Det barn som klarar sig längst, dvs. blir fångad sist, kan vara gädda nästa omgång. Leken kan varieras så att man byter ut fiskarter till olika frukter, djurarter etc.

### BALLONGEN

Barnen står i en ring och håller varandra i handen, och bildar på så sätt en ballong. När man blåser upp ballongen blåser alla barnen och går lite bakåt så att ringen blir större. Barnen går in mot mitten när luften far ur ballongen. För att spränga ballongen kan lekledaren låtsas ha en nål som hen sticker hål med på ett barn, varav ballongen sprängs och alla barn faller ner på golvet.

### BALLONGEN NR.2

Barnen delas upp i två lag. Det ena laget får t.ex. blåa ballonger och det andra laget gula ballonger. Laget med gula ballonger, dvs. det gula laget, trampar sönder de blåa ballongerna och det blåa laget trampar sönder de gula ballongerna. Det lag som snabbast har trampat sönder det andra lagets ballonger har vunnit. För att träna uthållighet bör man ha många ballonger så att det tar länge för barnen att trampa sönder dem. För att träna kondition kan lekledaren räkna hur många ballonger barnen hinner trampa sönder under en viss tid och sporra barnen att hinna trampa sönder fler nästa gång leken hålls. I denna variant tävlar barnen mot tiden och då behövs inga lag.

## TOKIGA TÅGET

Barnen bildar ett tåg genom att stå på rad och hålla händerna på axlarna på den som står framför. När tåget kör framåt, dvs. när barnen går runt i rummet, kan tåget säga "tuff, tuff" eller "tut, tut". Efter en stund kommer tåget fram till olika städer, t.ex. "hoppstaden", "gladstaden" och "sovstaden". Namnet på staden säger vad barnen gör. Lekens svårighetsgrad kan varieras beroende på vilken stad man kommer till. Exempelvis "hoppstaden" är lättare än "gå baklänges-staden". Leken kan anpassas till koordination genom att man väljer städer som tränar barnets motoriska grundfärdigheter, exempelvis "hoppstaden", "gästaden", "krypstaden" och "rullastaden". För att utveckla leken kan städernas svårighetsgrad höjas, t.ex. "hoppstaden" kan bli "hoppa-jämfota-staden" eller "hoppa-på-ett-ben-staden" och "gästaden" kan utvecklas till "gå-på-hälarna-staden" och "gå-på-tå-staden".

## HUNDEN

Alla barn står i en ring förutom ett barn som ligger i mitten av ringen och blundar och fungerar som hund. Barnen sjunger "vem har tagit hundens ben, hundens ben, hundens ben? Vem har tagit hundens ben, du eller jag?". Medan barnen sjunger väljer barnen, eller lekledaren, ut ett barn i ringen som ska hålla i ett hundben, en pinne, en bjällra eller något liknande. När sången är slut vaknar hunden och skall söka efter benet. Alla barn står med händerna bakom ryggen så att hunden inte ser vem som har benet. Hunden går fram till ett av barnen och säger "voff, voff", om inte det barnet har benet går hunden fram till ett annat barn och säger "voff, voff". När hunden har hittat barnet som har benet är denne hund nästa omgång. Leken kan förenklas genom att använda en bjällra som hundben eftersom bjällran plingar vilket underlättar sökandet för hunden. Leken kan varieras genom att man sätter på musik och under tiden som musiken spelar ska man välja ut ett barn som har hundbenet. När musiken stannar vaknar hunden och börjar söka efter benet.

## POLIS OCH TJUV

Ett barn utses till polis och de övriga barnen är tjuvar. Lekledaren väljer på förhand ut ett område som barnen får springa på och ritar upp en ruta som fungerar som fängelse. Barnen springer runt på området och polisen försöker ta fast dem. När polisen får fast ett barn måste barnet gå till fängelset. Barnet som är i fängelset kan befrias genom att ett annat barn exempelvis klappar det på axeln eller kryper under dess ben. Lekledaren kan avsluta leken efter en bestämd tidpunkt eller när alla barnen har blivit fasttagna. Lekens svårighetsgrad kan varieras genom att variera antalet barn som är poliser, exempelvis kan man dela in barnen i två lag varav det ena laget är poliser och det andra laget är tjuvar. Ju större område som används desto svårare för poliserna att ta fast tjuvarna.

## HALLI HALLA

Ett barn utses till frågare. De övriga barnen ställer sig på ett led med ansiktena mot frågaren. Frågaren tänker t.ex. på ett djur eller en seriefigur. Om frågaren tänker på exempelvis en katt, ger hen en ledtråd, t.ex. "djuret har fyra ben" och kastar bollen till det barn som står i ena ändan av ledet. Den tillfrågade gissar på ett djur och kastar bollen tillbaks till frågaren. Är gissningen fel kastar frågaren bollen till nästa barn i ledet. Frågaren kan ge nya ledtrådar om det är för svårt, t.ex. "djuret är ganska litet" eller "djuret jamar" osv. När något barn gissar rätt kastar frågaren bollen högt upp i luften och ropar "Halli Hallå!" och springer iväg. Det barn som gissade rätt ska snabbt fånga bollen och ropa "stopp!". Barnet tar sedan fem jättekliv i riktning mot frågaren och kastar bollen på frågaren. Om barnet träffar frågaren blir hen frågare i nästa omgång och ifall barnet missar så fortsätter samma frågare. Lekens svårighetsgrad kan varieras genom att den som är frågare antingen sätter ner bollen framför sig eller kastar upp bollen i luften, innan hen springer iväg. Om frågaren sätter ner bollen hinner den som svarade rätt ta upp bollen snabbare och frågaren hinner inte springa så långt jämfört med om bollen kastas upp. Man kan också på förhand komma överens om den som svarat rätt ska ta fem jättekliv eller fem små steg i riktning mot frågaren.

## BLÄCKFISKEN

Ett barn som fungerar som bläckfisk står på en utmärkt linje i mitten av rummet. De övriga barnen står på ett led mitt emot bläckfisken en bit bort. Bläckfisken får endast röra sig på linjen. Lekledaren ger en startsignal och alla barn springer över till andra sidan av rummet (eller området i fall leken hålls utomhus). Bläckfisken ska ta fast barnen. Ett barn som blir fasttaget blir till sjögräs och blir kvar på linjen tillsammans med bläckfisken. Sjögräset får inte röra sig fritt på linjen som bläckfisken, utan ska stå på stället likt ett verkligt sjögräs och sträcka armarna i olika riktningar och försöka ta fast på så sätt. Lekledaren ger en ny signal och de barn som kom över till andra sidan av rummet ska springa tillbaka. Nu kan både bläckfisken och sjögräset ta fast. Eftersom det blir mera och mera sjögräs blir det svårare att ta sig över till andra sidan. Leken avslutas då alla barnen har blivit fasttagna. Leken kan göras lättare för fasttagarna genom att både bläckfisken och sjögräsen får röra sig fritt i hela rummet (eller över hela området).

## VÄLTA KON

Barnen indelas i två lag. Plastkoner sätts ut i salen varav hälften står upp och hälften ligger. Under utsatt tid ska det ena laget försöka vända så många koner som möjligt medan det andra laget ska försöka sätta upp så många koner som möjligt tills tiden är ute. Därefter räknas antalet omkullvända och stående koner. Om de stående konerna är fler vinner det lag som hade till uppgift att ställa upp konerna, och vice versa. Nästa omgång byter barnen uppgift med varandra. En variant av leken är att alla barnen bildar ett lag och tävlar mot de vuxna.

## LAND OCH HAV

Utrymmet förvandlas till ett skepp. Mattor läggs ut på golvet och fungerar som båtens kajuta. Ribbstolar blir båtens mast och bänkar blir roddbåtar. När lekledaren ropar "kajuta" springer barnen och sätter sig på mattorna. När lekledaren ropar "mast" så klättrar alla upp i ribbstolarna och ropar "skepp ohoj!". När lekledaren ropar "rodd" sätter barnen sig på bänkarna och låtsas ro. Fler kommandon kan läggas till i leken, t.ex. "kapten kommer" innebär att barnen ställer sig i givakt och vid "man överbord" kastar sig barnen på golvet och låtsas simma.

## BURKEN

Ett barn utses till fasttagare. Barnet sätter foten på en burk, en brädbit eller något annat föremål och står och blundar en stund medan de andra barnen gömmer sig. Fasttagaren letar efter de andra barnen och när hen upptäcker ett barn, sätter hen foten på burken och ropar t.ex. "Eva på burken!". Då är Eva upptäckt och kommer fram från sitt gömställe. Alla fasttagna kan bli fria om någon lyckas springa fram och sparka till burken. Medan fasttagaren hämtar burken och ställer den på sin rätta plats har alla chansen att på nytt gömma sig. Den som blir "på burken" först, är fasttagare följande omgång. För att leken skall passa som uppvärmning bör barnen röra på sig och därför kan man avgränsa ett område så att leken inte blir stillastående.

## BYTA BO

Alla barn har ett eget bo (t.ex. en rockring) någonstans i rummet. Då lekledaren ropar "byt bo" ska alla barn byta bo med varandra. Kommandot ropas flera gånger så att barnen springer flera gånger och byter bo med varandra. Eventuellt kan man också ta bort ett bo. Det barn som blir utan bo ropar "byt bo" och går med i leken igen. På så sätt åker inget barn ut ur leken.

## BALANSLEKEN se s. 15

## SKUGGA DIN KOMPIS se s. 25

# BALANS

## NAMNLEKAR

### RULLA BOLLEN

Sitt i en ring. Lekledaren eller ett barn har en boll i famnen och säger "Jag heter ... vad heter du?" och rullar bollen till ett annat barn i ringen som svarar "jag heter ... vad heter du?" och rullar den vidare osv. Leken kan varieras genom olika frågor, t.ex.:

- 1) Jag heter ... vad heter du?
- 2) Jag tycker om ... vad tycker du om?
- 3) Jag tycker inte om ... vad tycker du inte om?
- 4) På min fritid vill jag ... vad vill du göra?
- 5) Min favoritfärg är ... vilken är din?

### RÖRA SIG FRITT I SALEN

Barnen rör sig fritt i rummet. Lekledaren eller ett barn har en boll i famnen och säger "Jag heter ... vad heter du?" och kastar bollen till ett annat barn som svarar "jag heter ... vad heter du?" och kastar den vidare osv. Kan varieras på samma sätt som "Rulla bollen".

### NAMNLEK MED BALLONG

Barnen står i en ring. Ett barn står i mitten med en ballong och säger någon av de övriga barnens namn och kastar samtidigt upp ballongen i luften och ställer sig i ringen. Barnet vars namn sades skall rusa fram och slå upp ballongen i luften och säga någon annans namn innan ballongen hinner landa på marken. Leken fortsätter så länge man vill.

### GARNNYSTAN

Barnen sitter eller står i en ring. Lekledaren eller barnet som börjar leken kastar eller rullar ett garnnystan till någon annan och säger samtidigt sitt namn. Personen håller kvar änden av nystanet i handen. Så gör även nästa person och nästa, tills alla har fått säga sitt namn en gång. Det bildas ett spindelnät i ringen eftersom alla håller en del av snöret. Nu är uppgiften att reda upp garnnystanet, dvs. gruppen måste kasta, rulla och krångla nystanet tillbaka, dvs. baklänges, samtidigt som varje person upprepar sina namn.

### NAMNLEK

Barnen går runt i rummet och skakar hand med varandra och presenterar sig med sitt förnamn. När två barn skakar hand byter de namn med varandra. När barnen hälsar på följande person skall de presentera sig med sitt nya namn. Barnen skall hälsa på varandra till varje barn har fått tillbaka sitt riktiga namn. När ett barn får tillbaka sitt riktiga namn ställer hen sig vid sidan och väntar på de andra. Leken kan varieras genom att barnen presenterar sig med sitt efternamn, eller väljer ett namn i enlighet med en viss kategori t.ex. djur (namn: Misse), blomma (namn: ros) eller bil (namn: Ferrari).



## ÖVNINGAR

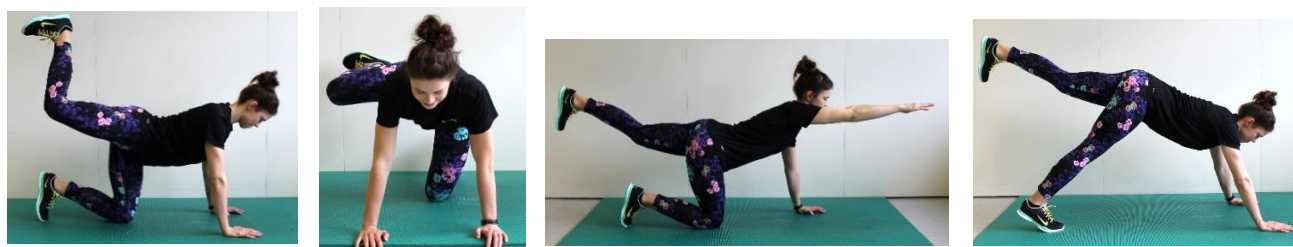
### OLIKA SÄTT ATT BALANSERA PÅ ETT BEN:

- 1) Stå på ett ben med benet bredvid lite från marken
- 2) Flytta benet framåt/bakåt
- 3) Lyft benet i 90 graders vinkel
- 4) Håll i foten bakom eller framför kroppen



### ÖVRIGA SÄTT ATT BALANSERA:

- 1) Balansera på andra kroppsdelar än benen, t.ex. rumpan och knäna
- 2) Stå på tå eller hälarna
- 3) Stå på alla fyra. Först kan man prova att lyfta ena hälen mot taket eller peka med ett knä utåt. En svårare variant är att sträcka motsatt arm och ben rakt. Ännu mer krävande är att stå på händer och fötter och lyfta en fot mot taket.



- 4) Prova på olika sätt att resa sig från liggande
- 5) Balansera bollar/ärtpåsar i olika antal och lägen
- 6) Göra ett hopp upp i luften och göra sig stora/små, runda/utsträckta
- 7) Gå balansgång på linjer, rep, käppar eller bänkar
- 8) Sitt med armar o ben i luften försök att inte ramla omkull, se s. 37
- 9) Knäklappsgång se s. 24

### BALANSÖVNINGAR:

#### ARMLÖS

Barnen sätter sig på golvet, vid signal skall de så snabbt som möjligt stiga upp utan att använda händerna. Övningen kan varieras genom att barnen ställer sig rygg mot rygg och tar armkrok med varandra för att sedan stöda varandra när de försöker ta sig upp.



## ENBEN

Övningen görs enskilt. Barnen skall föreställa sig att de endast har ett ben när de ska förflytta sig. Barnen skall försöka hoppa på ett ben utan att tappa balansen, hoppa längs en eller flera utsatta linjer i rummet eller förflytta sig från ett ställe till ett annat. Byt ben med jämna mellanrum. En svårare variant är att barnen blundar när de hoppar på ett ben. Ju längre övningen fortgår desto mer tränar den även styrka.

## BALANSERA PÅ TIDNING

Två barn står på en uppvikt tidning. Lekledaren viker ihop tidningen så att ytan blir hälften mindre, medan barnen försöker rymmas på tidningen. Proceduren upprepas och målet är att rymmas på tidningen så länge som möjligt. En lättare variant av leken är att barnen kliver av tidningen medan lekledaren viker ihop den. En svårare variant är att spela musik och ge barnen uppgiften att försöka dansa när de står på tidningen utan att nudda golvet.

## BALANSGÅNG

Barnen testar sin balans genom att gå runt i rummet på olika sätt: på tå, på hälarna, framåt, bakåt, i sidled, med slutna ögon m.m. För att utveckla övningen kan barnen balansera ett litet föremål på huvudet, t.ex. ett suddgummi eller balansera ett större föremål på huvudet, t.ex. en bok. En svårare variant är att balansera ett föremål på huvudet och blunda.

## HÖGA TRÄD

Övningen börjar med att barnen är ihopkrupna till små frön. Fröet gror och växer långsamt till ett träd. Barnen sträcker sig då upp på tå med armarna mot taket. Lekledaren instruerar barnen att fortsätta växa högre och högre. Barnen ska sträcka vristerna, ha raka knän och ryggrad samt hålla balansen. För att öka svårighetsgraden kan övningen göras på ett ben.

## FLYGPLAN

Barnen lägger den ena handen på den andra och sträcker armarna rakt framför sig ända ut i fingertopparna. Sedan sträcker de ett av benen bakåt så långt de bara kan. Barnen ska luta sig framåt över det stödjande benet och hålla balansen.

## BENPENDLING

Barnen lägger ena handen på magen och andra på ryggen. Bålen ska vara stilla. Barnen ska nu pendla framåt och bakåt med ett ben i taget och samtidigt hålla balansen. En variant av övningen är att hålla benet framför kroppen och pendla benet från sida till sida.

## BALANSTRÄNING MED HJÄLP AV OLIKA GYMNASTIKBOLLAR:

- 1) Dubbelboll: Till övningen används en gymnastikboll som smalnar av i mitten. En sådan gymnastikboll rullar endast åt sidan och är därmed enklare att kontrollera och ett bra verktyg för nybörjare. Barnen kan börja med att sitta på bollen och sedan röra sig i sidläge.
- 2) Hoppboll: Till övningen används en gymnastikboll som har öron som handtag. Barnen skall hoppa rakt upp, framåt, bakåt, åt bägge sidorna.
- 3) Gymnastikboll: Till denna övning används en vanlig gymnastikboll. Barnen kan lägga sig på mage eller sitta på bollen. Svårighetsgraden kan ökas genom att barnen samtidigt förflyttar sig framåt, bakåt eller sidlänges. Om barnen ligger på magen på bollen kan de rulla fram och tillbaka genom att stöda sig med händerna mot golvet.

## LEKAR

### SICKSACKSOCKERLOCK

Två barn står mitt emot varandra och håller i ett twistband (ett cirkelformat och elastiskt band). Barnen säger ramsan "Sick-sack-socker-lock" och bildar samtidigt med hjälp av sina händer och fötter en sorts bana av twistbandet. Detta sker genom att barnen "råddar" bandet så att det bildas ett spindelnät. Sedan skall de övriga barnen, ett i taget, försöka ta sig igenom nätet utan att röra vid bandet. Ifall ett barn rör vid twistbandet blir den en av de två som gör spindelnätet på nästa omgång. Alternativt kan man tillåta ett visst antal beröringar i nätet eller så säger lekledaren när man byter. Ifall leken görs med mindre barn kan lekledarna skapa spindelnätet.

### DANSA PAUSA

Barnen dansar fritt till musik och när lekledaren pausar musiken ska barnen stelna och bli statyer. När musiken sätts på får barnen dansa igen. Detta upprepas.

### STOCKEN

Barnen står på rad på en stock eller något annat smalt, t.ex. en smal madrass eller matta. Barnen skall ordna sig efter t.ex. längd, ålder, skostorlek eller antalet syskon. Målet är att kunna byta plats med varandra utan att falla av. Svårighetsgraden kan ökas genom att underlaget görs smalare vartefter. I början kan en ganska bred madrass användas och vartefter gruppen avancerar kan smalare madrasser användas. Svårighetsgraden höjs ytterligare genom att använda bänkar, runda stockar och till slut en uppochnervänd bänk som är väldigt smal. Leken tränar även kommunikation och kan göras svårare i den aspekten genom att barnen inte får prata med varandra utan måste kommunicera med varandra på andra sätt.

### BLINDBOCK

Ett barn väljs till blindbock. Blindbocken snurras tio varv runt och skall sedan försöka ta fast barnen som försöker smita undan. Ifall blindbocken lyckas fånga ett barn skall blindbocken gissa vem det är genom att känna sig fram på t.ex. hår och kläder. Om blindbocken gissar rätt, blir det fasttagna barnet blindbock nästa omgång. Ifall blindbocken gissar fel får hen försöka ta fast någon annan och gissa igen. För att göra leken lättare kan ett litet utrymme användas så att barnen inte kan smita undan lika lätt. Ett annat alternativ är att barnen inte får röra på sig utan står på stället när blindbocken letar.

### MÄNNISKOKNUTEN

Barnen gör en cirkel och tar varandra i händerna. Ett barn släpper taget med ena handen och formar med resten av gruppen en människoknut genom att turvis gå under och över varandras händer. Ett annat barn är utanför cirkeln och blundar och fungerar som knutlösare. Knutlösaren försöker sedan öppna knuten genom att handleda de andra barnen i gruppen hur de skall röra sig. Detta skall ske utan att gruppen släpper taget. Man kan variera leken genom att ha små (4-5 barn) grupper eller en stor grupp som lagar knuten. Ifall en stor knut görs kan man ha två knutlösare.

### BALANSLEKEN

Barnet står mittemot varandra två och två. Den ena börjar med att peka på marken där den andra ska sätta en valfri fot. Handen man pekar med måste vidröra marken och får sedan lyftas bort när den andra sätter sin fot på stället. Därefter får den som flyttat sin fot peka åt den andra. Leken fortsätter tills någon tappar balansen.

### SPEGEL

Barnen står på rad med ansiktena vända mot lekledaren som är "spegeln". Lekledaren skall turvis stå med ryggen mot barnen och turvis svänga sig om. När lekledaren står med ryggen mot barnen skall de röra sig mot lekledaren så snabbt de kan, men så fort lekledaren vänder sig om skall alla barn stå som förstelnade och inte röra sig. Om

lekledaren ser att något barn rör sig så börjar det barnet om från början. Den som först hinner fram till lekledaren och lägger handen på dennes axel vinner och får vara ”spegel” nästa varv.

## **STOLARNA STORMAR**

Alla barn har varsin stol. Stolarna är satta med ryggarna mot varandra i en formation, t.ex. en cirkel. Medan musik spelas går barnen runt stolarna. När musiken tystnar skall alla ställa sig upp på stolarna. Sedan tas en stol bort och musiken sätts på igen och barnen går runt stolarna. När musiken tystnar på nytt skall alla rymmas på de stolar som är kvar, sedan tas en till stol bort osv. Barnen måste samarbeta och träna sin balans för att rymmas tillsammans på allt färre stolar. Leken pågår så länge som alla barn rymts på stolarna, dvs. man ser hur många stolar som man kan ta bort. För att höja svårighetsgraden kan barnen balansera t.ex. en ärtpåse på huvudet medan de går runt stolarna, på så sätt fås mera balansträning in i leken. En ännu svårare variant är att barnen skall balansera en ärtpåse på huvudet samtidigt som de skall ta sig upp på stolarna.

## **VÄNDA FILTEN**

Alla barn står på en filt. Filten skall vändas utan att något barn kliver utanför den. Svårighetsgraden kan höjas genom att använda en mindre filt med samma antal barn.

## **FRUSEN ÄRTPÅSE**

Barnen har varsin ärtpåse på huvudet och går runt i rummet. Lekledaren ger olika uppmaningar så som att gå på tå, gå baklänges, gå fortare eller långsammare. Om ett barn tappar sin ärtpåse fryser barnet sin rörelse och stannar. Ett annat barn måste komma och plocka upp ärtpåsen från golvet och sätta den på kompisens huvud utan att tappa sin egen ärtpåse. På så sätt tinar barnet och får röra sig på nytt. Leken tränar även samarbete. Svårighetsgraden höjs genom att barnen skall röra sig på svårare sätt, t.ex. fortare eller i olika riktningar.

## **FAMNBOLL**

Barnen sitter i en ring så att de rör i varandra. Tårna skall peka mot golvet och röra i varandra. Ett barn har en boll i sin famn. Barnet skall med händerna knäppta bakom ryggen försöka knuffa bollen över till något annat barn som tar emot bollen och ger den vidare. Svårighetsgraden varieras genom att använda olika tunga och stora bollar. Ett annat sätt att göra leken svårare är att barnen sitter parvis och skall rulla bollen till varandra eftersom bollen faller ner på golvet om den inte rullar rakt fram.

## **STAMPA ORM**

Ett rep ringlas på marken och barnet skall försöka stampa på repet så att det blir stilla. Ju hårdare repet ringlas desto svårare för barnet att stampa på det.

## **INTE NUDDA GOLV**

Lekledaren placerar ut ett antal föremål t.ex. plattor för att göra en bana. Barnen försöker sedan slippa igenom banan utan att röra marken. Svårighetsgraden kan ökas genom att bestämma att vissa föremål endast får röras med antingen fötter eller händer.

## **PLANKORNA**

Leken görs i små grupper eller hela gruppen tillsammans. Gruppen skall förflytta sig från ett ställe till ett annat genom att bara gå och stå på ”plankor” som består av A4-papper. Varje deltagare har en plankor, gruppen måste samarbeta för att ta sig framåt. Svårighetsgraden höjs genom att minska antalet plankor.

**FÖLJA JOHN** se s. 9

**KOM HEM ALLA MINA BARN** se s. 9

**SKUGGA DIN KOMPIS** se s. 25

**TREBENSLÖPNING** se s. 24

**HOPPA HAGE** se s. 26

**RÖRELSEKULL** se s. 32

**PLÅSTERKULL** se s. 32

**KÄNGURUBOLL** se s. 40

## **HINDERBANOR & STAFETTER**

### **BALANSSTAFETT**

Deltagarna bildar ett eller flera lag. Lagen delar upp sig och ställer sig i varsin ända av ett markerat område eller en bana. Lagen har varsin ärtpåse som skall balanseras på huvudet medan de genomför banan. Stafetten kan varieras genom att byta platsen för var ärtpåsen skall balanseras t.ex. axeln, armen, ryggen.

### **MULLVADEN**

Barnen står på ett led och gör "hål" med hjälp av sin kropp, t.ex. genom att ställa sig bredbent och forma en tunnel eller göra en cirkel med armarna. Den sista i kön startar som mullvad och går igenom alla "hål". När mullvaden kommit en bit fram blir nästa i kön mullvad. När mullvaden kommit igenom hela kön, bildar den själv ett hål. I denna form är leken en evighetslek men den kan även göras som stafett eller hinderbana. Som stafett kan två lag tävla mot varandra och det lag som först hinner ett varv igenom, dvs. alla i laget har varit mullvad en gång, vinner. I stafettform får ett barn i taget ta sig igenom "hålen". Leken kan göras till en hinderbana genom att ha längre mellanrum mellan hålen och eventuellt hinder däremellan.

### **SNIGELN**

Barnen har en kudde, en tidning, en pinne eller något annat föremål på ryggen som ett snigelhus. Barnen kryper långsamt fram och har snigelkapplöpning. Den som kommer först över en bestämd mållinje vinner. Lekens svårighetsgrad kan varieras genom att ha olika föremål på ryggen. En ärtpåse är lätt att balansera medan en boll är svårare att balansera. Sträckan som man kryper kan också göras längre och kortare.

### **FÖR ATT TRÄNA BALANS I FORM AV HINDERBANA KAN MAN HA MOMENT SOM:**

- 1) Stå på ett ben en viss tid
- 2) Hoppa på ett ben en viss sträcka
- 3) Gå på tå eller på hälarna en viss sträcka
- 4) Använda "gåburkar", dvs. en enklare version av styltor som består av två burkar med varsitt snöre. Barnen går på burkarna genom att hålla i snörena och styra.
- 5) Balansera på balansbräde
- 6) "Inte stöta marken" - element, dvs. placera ut märken på golvet som barnen skall gå på och på så sätt ta sig framåt. Kan försvåras genom att barnen hoppar jämfota eller på ett ben från märke till märke.
- 7) Balansera en ärtpåse på huvudet en viss sträcka, kan göras svårare genom att placera ut hinder på vägen som barnen skall ta sig runt, över och under
- 8) Placera ut ett snöre eller lina på golvet som barnen skall gå på genom att placera fot om fot
- 9) Placera ut bänkar som barnen skall balansera på (börja med att balansera på den sidan som man sitter på, dvs. när bänken står som vanligt på golvet, sedan kan man svänga den upp och ner och balansera på den smalare delen)
- 10) Balansgång på balansbom, räcke på marken, hopprep eller dylikt (använder man balansbom så får man tänka på att den är väldigt smal och att en lekledare bör stå och passa vid den stationen hela tiden)
- 11) Balansera på tidning: två barn står på en tidning som vartefter viks ihop så att ytan att stå på blir mindre. För att göra leken svårare kan man ha på musik och låta barnen försöka dansa mellan varven utan att nudda golvet.

- 12) Flygplan: barnen lägger den ena handen på den andra och sträcker armarna rakt framför sig ända ut i fingertopparna. Sedan sträcker de ett av benen bakåt så långt de bara kan. Barnen ska luta sig framåt över det stödjande benet. Här gäller det att hålla balansen.

För att träna balans i form av stafetter kan ovanstående moment anpassas, t.ex. kan barnen gå på tårna eller hälarna en viss sträcka. Inför hinderbanor och stafetter kan barnen delas in i ett eller flera lag, dessa kan även utföras individuellt. För att undvika tävlingsmoment där barn pekats ut som vinnare och förlorare tas tiden för varje lag/barn. Banan eller stafetten utförs minst två gånger för att kunna jämföra tiderna med varandra. Ifall samma stafett eller hinderbana upprepas vid ett senare tillfälle kan lekledaren följa med barnets utveckling genom att jämföra prestationerna och tiderna.

## VECKOPLAN

### RÖRELSESTUND 1

#### Uppvärmning, 15 min

- Namnlek: rulla bollen
- Rörelsesånger och -ramsor: kroppsramsa & huvud, axlar, knä och tå
- Lekar: följa John med balanstema (lekledaren leder)
- Stretchningar

#### Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: övriga sätt att balansera på & olika sätt att balansera på ett ben, 15 min
- Balansövningar: balansgång, armlös
- Lekar: dansa pausa, spegel, vända filten, inte nudda golv

#### Avslutning, 15 min

- Spagetti al dente & istappen
- Stretchningar
- Avslutningsramsa

### RÖRELSESTUND 2

#### Uppvärmning, 15 min

- Namnlek: namnlek med ballong
- Rörelsesånger och -ramsor: kroppsramsa & öga, öra, näsa, mun
- Lekar: gäddan kommer
- Stretchningar

#### Rörelsestunden, 60 min


- Övningar: övriga sätt att balansera på & olika sätt att balansera på ett ben, 15 min
- Balansövningar: balansera på tidning & höga träd
- Lekar: frusen ärtpåse, spegel, inte nudda golv & stampa orm

#### Avslutning, 15 min


- Var är din kompis? & kompismassage
- Stretchningar
- Avslutningsramsa

### RÖRELSESTUND 3

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: prästens lilla kråka & nicka huvudet
  - Lekar: kom hem alla mina barn & tokiga tåget
  - Stretchningar
- 

#### Rörelsestunden, 60 min

- Hinderbana med tidigare rörelsestunders övningar + andra element
  - Lekar: vända filten, sicksacksockerlock, stolarna stormar + barnens favorit från veckan
- 

#### Avslutning, 15 min

- Avslappning till musik & natursteg
- Stretchningar
- Avslutningsramsa

# KOORDINATION, GROV- & FINMOTORIK

## ÖVNINGAR

### ÖVNINGAR MED HOPPREP:

- 1) Hoppa ensam i lugn takt, svårare: öka takten
- 2) Galopp: barnet galopperar när hen hoppar, alltså att fötterna inte landar samtidigt utan som ett springsteg
- 3) Den vuxna vävar och barnen står på kö och hoppar i tur och ordning in och ut

### BOLLÖVNINGAR MED LÄTTA BOLLAR:

- 1) Kasta: under- respektive över ifrån, från sidan
- 2) Kasta: rakt upp, framåt, bakåt, släng underifrån benet
- 3) Kasta: bakom ryggen, pricka ett mål, passa åt en kompis
- 4) Fånga: i famnen, i händerna, med en hand, hoppa i luften för att fånga bollen

Svårighetsgraden går t.ex. att öka på ovan beskrivna sätt samt genom variation av föremål (boll eller ärtpåse) och storlek (fotboll eller tennisboll).

### OLIKA SÄTT ATT GÅ PÅ:

- 1) Gå runt i rummet och öka farten efterhand
- 2) Gå med händerna på huvudet
- 3) Gå med armarna sträckta åt olika håll
- 4) Gå på fotens utsida eller insida
- 5) Gå med stora tunga steg och överdriven armpendling
- 6) Gå med lätta steg
- 7) Gå på tå eller hälar
- 8) Hålla varandra parvis i händerna, det ena barnet går bakåt och det andra framåt
- 9) Gå bredvid varandra med kontakt, t.ex. ben mot ben, armbåge mot armbåge osv.
- 10) Gå framåt och sträck turvis fram höger arm mot vänster ben och vänster arm mot höger ben



### OLIKA SÄTT ATT HOPPA PÅ:

- 1) Hoppa på ett ben
- 2) Byta från ett ben till det andra
- 3) Hoppa i galopp
- 4) Hoppa jämfota
- 5) Hoppa fort
- 6) Hoppa långsamt
- 7) Hoppa i olika riktningar; framåt, bakåt, åt sidorna
- 8) Hoppa sicksack över en linje
- 9) Hoppa över hinder på olika sätt



- 10) Hoppa till/från redskap på ett ben eller på båda benen
- 11) Hoppa upp på ett ben landa jämfota och andra vägen
- 12) Hoppa en viss sträcka eller hoppa så långt man kan
- 13) Hoppa en serie, t.ex. vänster, höger, jämfota osv.
- 14) Hoppa X-hopp



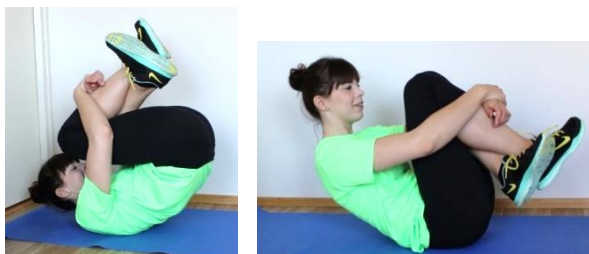
- 15) Höga knälyft & spark i rumpan



Går både springande och gående

#### OLIKA SÄTT ATT RULLA PÅ:

- 1) Rulla som en boll



- 2) Rulla som en boll med sidan före



- 3) Rulla framåt och bakåt
- 4) Rulla som en pinne alldeles utsträckt
- 5) Gör kullerbyttor
- 6) Rulla parvis varandra

7) Timmerstock, barnen ligger bredvid varandra på magen och ett barn (en stock) ligger tvärs över de andra. Alla rullar samtidigt åt samma håll och stocken åker framåt.

#### OLIKA SÄTT ATT ÅLA PÅ:

- 1) Åla genom en tunnel
- 2) Åla efter varandra och försök hitta en gemensam rytm
- 3) Åla på mage från ena sidan av salen till den andra
- 4) Åla genom och under olika redskap ex. mattor på bänkar
- 5) Åla parvis efter varandra och håll den som är framför i fötterna, hitta en gemensam rytm. Utveckla det genom att flera par går ihop och bildar en lång orm.

#### OLIKA SÄTT ATT KRYPA PÅ:

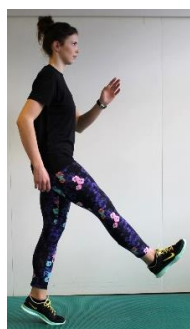
- 1) Krypa omkring på golvet
- 2) Krypa under, över eller på redskap
- 3) Håll i varandras fötter och försök krypa i takt
- 4) Leka "Följa John" se s. 9
- 5) Ena halvan av barngruppen står bredbent och den andra kryper mellan kamraternas ben

#### OLIKA SÄTT ATT SPRINGA PÅ:

- 1) Springa fritt omkring på olika sätt t.ex. långsamt, snabbt
- 2) Springa på linjer utan att stöta till varandra
- 3) Springa fritt omkring i takt med musik t.ex. till tamburin
- 4) Springa parvis och hålla varandra i hand, på signal ska de byta hand eller kamrat
- 5) Springer parvis sida vid sida och den ena försöker snurra och vända och den andra försöker hela tiden springa och följa med på kamratens högra/vänstra sida
- 6) Springa i en riktning och när den vuxna visslar/ropar/ger någon signal så skall alla byta riktning
- 7) Saxgång: Startpositionen är att ha benen axelbrett. Flytta ett ben över det andra, flytta andra benet åt sidan så att man är i startposition. Benet som först flyttades framför flyttas nu bakom kroppen. Flytta åter det andra benet till startposition. Upprepa många gånger. Rörelsen går antingen åt höger eller vänster. När övningen automatiseras, kan svårighetsgraden ökas genom att övergå från gång till löpning.



8) Saxlöpning: Startpositionen är att stå på tå med fötterna bredvid varandra. Försök att hålla en god hållning. Benen skall hållas raka genom hela rörelsen och "saxa" framåt. Rörelsen sker framför kroppen, man sparkar aldrig bakåt. Genom att tårna pekar uppåt är det lättare att hålla benet rakt. Svårighetsgraden ökas desto snabbare man gör rörelsen.



9) Hoppsan, gående: Rörelsen består av en roterande rörelse i tre steg: börja med samma startposition som i knälyft, peka tårna rakt uppåt och dra benet mot golvet. Upprepa. Rörelsen är fortgående. Båda benen används turvis. Benen arbetar i en likartad rörelse som när man cyklar. För att försvåra rörelsen kan man öka takten så att rörelsen blir mera "hoppande".



### KOORDINATIONSÖVNINGAR:

#### KANINER

Barnen sitter på huk med kroppsvikten på händer och fötter. För att skutta fram över golvet placeras händerna framför varefter fötterna följer med. En variant av rörelsen, "sidohoppande kaniner" har samma utgångsposition. Händerna flyttas däremot i sidled och fötterna följer efter. Växla mellan höger och vänster.

#### KARATESLAG

Barnen står med fötterna isär med knäna lätt böjda. Armarna ska vara böjda in mot kroppen så att armbågarna pekar neråt och knyt nävarna är nära hakan. Den ena armen slår rakt fram i axelhöjd, medan den andra rör sig bakåt med böjd armbåge. Armarna växlar turvis position. Överkroppen ska röra på sig men underkroppen ska hållas stilla.

#### KNÄKLAPPSGÅNG

Barnen sträcker armarna upp i luften och tar ett kliv framåt med vänster fot. Efter detta tar barnen ett steg med höger ben, lyfter knät upp i luften i steget och klappar höger knä med vänster hand. Samma rörelse görs med vänster ben, dvs. barnen tar ett steg med vänster ben, lyfter knät upp i luften och klappar vänster knä med höger hand.

#### TREBENSLÖPNING

Dela upp barnen så att de arbetar parvis. Bind ihop vänster respektive höger ben med varandra så att paret måste samarbeta för att kunna ta sig fram. Denna övning kan göras som en stafett eller vara ett moment i en hinderbana. Ett annat alternativ är att paret skall försöka ta fast lekledaren som smiter undan.

#### RULLANDE TUSENFOTINGAR

Barnen ligger på rygg och rullar ihop sig till en liten boll varefter de sträcker ut armar och ben. Barnen rullar tre varv till höger och tre varv till vänster.

#### HOPP MED RULLNING

Ett gummiband används som hinder. Barnen ska hoppa över bandet och sedan lägga sig på golvet och rulla tillbaka under det. Upprepa övningen.

#### RÖRELSESÅNG se s. 5

## LEKAR

### HÄRMA DJUR

Lekledaren delar ut olika djurarter till barnen genom att ge en bild på djuret eller viska i örat. Varje djurart skall representeras av två barn. Barnen skall försöka imitera sin djurarts gång och läten och finna sitt par. När barnen har hittat sitt par sätter de sig ner på golvet.

### KUNGEN BEFALLER

Alla barn står på ett led med ansiktet vända mot en person (lekledaren eller ett barn) som är kungen. Kungen skall genom olika kommandon lura barnen att göra fel rörelse. Kungen har två olika kommandon som antingen börjar med "kungen befäller..." eller inte innehåller dessa ord, t.ex. "kungen befäller hoppa!" eller "hoppa". Vid kommandon som börjar med "kungen befäller" skall barnen göra som kungen säger. Om kommandot inte innehåller orden "kungen befäller" så skall barnen inte göra något utan förbli i den position som de befinner sig i. Målet för kungen är att blanda dessa två typer av kommandon så att barnen gör en rörelse eller slutar att göra en rörelse fast inte kommandot innehåller "kungen befäller...". Om ett barn gör "fel" skall hen, istället för att åka ut, göra en uppgift som tränar koordination, t.ex. tre X-hopp och får sedan komma med i leken igen. Dessa rörelser väljs med gruppen före leken börjar. Leken håller på så länge som är lämpligt och lekledaren byter ut kungen med jämna mellanrum.

### KASTA ORD

Barnen står två och två och kastar en boll mellan varandra. Om ett barn tappar bollen får hen den första bokstaven i det ord som valts. Leken fortsätter tills någon fått hela ordet. Svårighetsgraden kan ökas genom att barnen ställer sig längre ifrån varandra.

### DET FLYGER, SIMMAR, GÅR

Barnen står i en ring. Lekledaren säger t.ex. "det flyger, det flyger" och då viftar alla barn med armarna och springer runt tills någon säger namnet på en fågel. Då stannar de andra barnen och lekledaren säger t.ex. "det går, det går", varefter barnen går runt i ring (ev. på alla fyra) tills någon säger namnet på ett djur som går på fyra ben. När lekledaren säger "det simmar, det simmar" gör barnen simrörelser med armarna o.s.v. Även andra verb kan användas, t.ex. åla, lufsa och springa.

### SKUGGA DIN KOMPIS

Leken utförs parvis och går ut på att barnen skall härma sitt pars rörelser. Det ena barnet står framför med ryggen vänd mot det andra barnet. Barnet som står främst gör olika rörelser som barnet bakom skall spegla dvs. härma rörelserna samtidigt. En variant av leken är att paret står med ansikten mitt emot varandra. Paret håller upp handflatorna mot varandra men rör inte varandra. Det ena barnet följer det andra barnets rörelser. I båda dessa varianter står paret på stället och gör rörelser med armar och ben. En svårare variant är att paret börjar röra sig omkring i utrymmet.

### DJURHOPP

Leken går ut på att barnen hoppar som olika djur. Tillsammans med lekledaren testar barnen hur olika djur hoppar (t.ex. groda, ekorre, kanin, känguru). Det är även bra att ta med ovanligare djur, t.ex. att fundera hur en elefant, flodhäst eller gris hoppar. Genom att härma olika djur hoppar barnen på olika sätt.

## MASKINEN

Leken kan göras både parvis och i grupp. Ifall leken görs parvis är ett barn maskin och det andra barnet är professor. Professorn sätter igång maskinen genom att ta i den och visa hur den ska röra sig. Professorn säger vilket ljud maskinen för. Maskinen kan t.ex. hoppa, vingla, vrida sig eller röra på olika delar. Efter en stund byter barnen roller med varandra. Om leken utförs i grupp kan maskinen bestå av flera barn som alla har många delar och ljud.

## JONGLERA MED SJALAR

Ett bra sätt att träna koordination är att jonglera. Sjalar är lämpliga för barn att använda eftersom de faller långsamt. Börja jonglera med 2-3 sjalar. Svårighetsgraden kan ökas genom att övergå till ärtpåsar, bollar m.m.

## HOPPA HAGE

Rutor ritas upp på en grusplan. Barnen står på kö. Ett barn kastar en sten i den första rutan och hoppar sedan över rutan ifråga och hoppar genom alla rutor och sedan tillbaka till den första rutan. Barnet plockar upp stenen på tillbakavägen och hoppar ur hagen, varefter det är nästa barns tur. I följande omgång ska barnen försöka kasta stenen till ruta två osv. Lekens svårighetsgrad kan varieras genom att man ritar upp större eller mindre rutor samt genom att barnen hoppar på ett ben eller båda benen.

**KOM HEM ALLA MINA BARN** se s. 9

**FÖLJA JOHN** se s. 9

**TOKIGA TÅGET** se s. 10

**FRUSEN ÄRTPÅSE** se s. 16

**BALANSGÅNG** se s. 14

**RÄTTSVANS** se s. 30

**RÖRELSEKULL** se s. 32

**PLÅSTERKULL** se s.32

**RUTLEKEN** se s. 33

**SISTA PARET UT** se s. 33

**KÄNGURUBOLL** se s. 40

## HINDERBANOR & STAFETTER

### SKRUV OCH MUTTER

Till stafetten behövs några skruvar och muttrar som passar ihop. I stafetten kan vartannat barn para ihop muttrar och varannan skruva isär.

### FÖR ATT TRÄNA KOORDINATION I FORM AV HINDERBANA KAN MAN HA MOMENT SOM:

- 1) Gå på fotens utsida eller insida
- 2) Använda bänkar med tunna mattor ovan på så att det bildas ett "tak" som barnen kan åla under
- 3) Tunna mattor att rulla som pinnar eller träna kullerbyttor på. När man övar kullerbyttor kan barnen använda ett gosedjur, ärtpåsar eller dylikt att klämma fast under hakan som hjälp för att runda nacke och rygg när de gör kullerbyttor. När barnen rullar som pinnar är det bra om de rullar med händerna ovanför huvudet och även rullar åt olika håll varannan gång t.ex. åt vänster först och sedan åt höger.
- 4) "Posta brev": använd kuvert, musmattor, papperstallrikar eller dylikt som "brev". Klättra upp en bit i ribbstolen och stoppa ner "brevet" i postlådan och klättra ner igen.
- 5) Hoppa på ett ben, jämfota, i galopp, X-hopp, i serie (vänster fot, höger fot, jämfota)
- 6) Hopp från plint till tjockmatta. Använd gärna tre plintar i olika höjd som får bilda en trappa. Barnen klättrar upp för trappan och hoppar sedan ner på tjockmattan från den högsta plinten. Före stationen kan barnen öva att hoppa ned från den lägsta plinten. Lekledaren bör övervaka vid stationen.
- 7) Använda satsbräda och en tjock matta: satsbrädan används inte för att ta sats och hoppa kraftigt utan för att känna efter hur det är att hoppa några gånger på satsbrädan och sedan hoppa vidare till den tjocka mattan. Se upp med rotationer och kullerbyttor, "volter" och dylikt, alla rotationer kan barnen göra efter att de har landat på tjockmattan. Låt barnen nöja sig med ett vanligt hopp där armarna vilar vid sidan av kroppen eller ett ljushopp där armarna är sträckta rakt uppåt.
- 8) Två bänkar ställs bredvid och nära varandra. Kläm fast rockringar "stående" mellan bänkarna så att barnen kan krypa slalom på bänkarna. Alternativt kan käppar, koner eller dylikt användas.
- 9) Kasta ärtpåsar i rockringar eller på burkar uppställda i pyramid. Eller kasta och fånga med en kompis.
- 10) Leka "Följ John" genom hinderbanan

Stafetter kan varieras på olika sätt för att träna barnets koordination. Den utmärkta sträckan kan gå eller springas på olika sätt. Exempelvis genom att ha armarna utsträckta eller svinga armarna åt olika håll samtidigt som man går/springer, hoppar X-hopp samtidigt som man går/springer. Sträckan kan också utföras genom att t.ex. åla eller krypa.

Inför hinderbanor och stafetter kan barnen delas in i ett eller flera lag, dessa kan även utföras individuellt. För att undvika tävlingsmoment där barn pekats ut som vinnare och förlorare tas tiden för varje lag/barn. Banan eller stafetten utförs minst två gånger för att kunna jämföra tiderna med varandra. Ifall samma stafett eller hinderbana upprepas vid ett senare tillfälle kan lekledaren följa med barnets utveckling genom att jämföra prestationerna och tiderna.

## VECKOPLAN

### RÖRELSESTUND 1

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: upp och ner
- Hoppövningar: indianhopp, upphopp & X-hopp
- Lekar: kom hem alla min barn med koordinationstema
- Stretchningar

#### Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: olika sätt att gå på & olika sätt att hoppa på, 15 min
- Koordinationsövning: karateslag, kaniner
- Lekar: jonglera med sjalar, det flyger, simmar, går & balansgång

#### Avslutning, 15 min

- Barnen sover & djupandning
- Stretchningar
- Gymparamsa

### RÖRELSESTUND 2

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: luta visan & huvud, axlar, knä och tå
- Lekar: följa John med koordinationstema (lekledaren leder) & ballongen
- Stretchningar

#### Rörelsestunden, 60 min


- Övningar: olika sätt att krypa på & olika sätt att åla på, 10 min
- Koordinationsövningar: rullande tusenfotingar & kaniner
- Lekar: djurhopp, skugga din kompis, rörelsekull

#### Avslutning, 15 min


- Kompismassage
- Avslappningssaga: knapriga fiskpinnar
- Stretchningar
- Gymparamsa

### RÖRELSESTUND 3

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: klappa händerna & sträck på armen
  - Löpövningar: slalomlöpning
  - Rörlighetsträning: rotera överkroppen, rotera nedre kroppen & rotera armarna
  - Stretchningar
- 

#### Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: olika sätt att springa på & olika sätt att rulla på, 15 min
  - Lekar: hoppa hage, tokiga tåget, kungen befäller + barnens favorit från veckan
  - Stafetter: skruv och mutter
- 

#### Avslutning, 15 min

- Den magiska pinnen & golvpress
- Stretchningar
- Gymparamsa



# KONDITION, SNABBHET & UTHÅLLIGHET

## ÖVNINGAR

- 1) Spring: baklänges, sidvägen (sicksack), knälyft. Variation fås genom att springa i intervaller mellan vanliga spurter och något av ovannämnda sätt.
- 2) Symaskinen: spring så korta steg man bara klarar av
- 3) Spurter på given signal
- 4) Placera ut koner i sicksackmönster. Barnen skall springa runt konerna men vid varje kon skall de röra med handen vid konen så att farten saktas ner vilket gör att barnen måste ta ny fart hela tiden. Kan även göras som stafett.
- 5) X-hopp: gör så många man klarar av eller under en viss tid, se s. 22
- 6) Höga knälyft, se s. 22
- 7) Spark i rumpan, se s. 22
- 8) Barnen får fritt dansa hur de vill till en låt
- 9) Hoppsan, se s. 24
- 10) Saxgång, se s. 23
- 11) Saxlöpning, se s. 23
- 12) Nudda golv: barnen springer fort framåt. Vid varje vissling nuddar barnen golvet med handen innan de snabbt springer tillbaka. När barnen klarar av att springa framåt och bakåt kan de öva att springa sidledes och diagonalt och blanda alla dessa riktningar.

## LEKAR

### RÄTTSVANS

Barnen står i ring, i mitten står lekledaren. Lekledaren snurrar ett långt snöre lågt längs med marken runt sig själv och barnen står en bit ifrån lekledaren och de skall hoppa över snöret när det passerar dem. Om snöret tar i ett barn skall denne snurra snöret nästa varv. Svårighetsgraden höjs genom att snurra repet allt fortare så att barnen måste hoppa snabbare.

### PEPPARKAKSGUBBE

Alla barn utom två, står två och två med armkrok i en stor ring eller utspridda inom ett visst område. En av de två fria är katt, den andra är råttan. Katten ska försöka kulla råttan, om hen lyckas blir denne råttan och råttan blir katt. Råttan kan komma undan genom att ta armkrok i något av paren. Då måste barnet vars par råttan valde att ta armkrok i, släppa taget och bli ny råttan osv.

### FRUKTSALLAD

Alla barn ställer sig i en ring. Varje barn har ett eget bo och blir tilldelad en frukt: banan, äppel etc. Lekledaren ropar sedan ut vilka frukter som skall byta bo. Exempelvis "alla bananer byter bo", då måste alla "bananer" springa och byta bo med varandra, barnen får inte återvända till sitt eget bo utan måste byta. Lekledaren kan ropa ut flera frukter: "Alla äpplen och bananer byter bo". När lekledaren ropar ut fruktsallad skall alla frukter springa och byta bo med varandra. Leken kan varieras genom att ett barn är ledare som försöker ta något av de övriga frukternas bo, då får det barn som lämnar utan bo bli ny ledare. Leken kan även lekas med en "fallskärm", då håller alla frukter i en del av fallskärmen och när de byter bo skall barnen springa under fallskärmen.

### VAD ÄR KLOCKAN FARBROR VARG?

Ett av barnen utses till varg. Vargen och de övriga barnen ställer sig sedan i varsin ända av ett avgränsat område. Målet är att slippa till vargens ända av området utan att bli uppäten. Vargen vänder ryggen till, medan barnen

frågar: "Vad är klockan farbror varg?". Vargen svarar ett klockslag t.ex. tre och då tar barnen tre steg i vargens riktning. Leken fortsätter så tills vargen svarar "matdags!", då försöker vargen äta upp barnen medan barnen försöker springa i "mål" till vargens ända av området. Det barn som blir uppäten får rollen som Farbror Varg nästa omgång.

### RYCKA SVANSEN

Barnen springer runt på ett område och har ett snöre eller liknande fast i bakrebyxkanten som fungerar som svans. Barnen ska försöka rycka varandras svansar. När ett barn blir utan svans hämtar hen en ny. Svansar kan finnas utlagda på ett visst ställe i rummet dit barnen springer och hämtar dem. Leken kan pågå t.ex. tills man väljer att avsluta den eller då alla svansar är slut.

### HUSKNUT

I denna lek utses en fasttagare. Fasttagaren springer motsols runt ett hus eller dylikt medan de andra barnen springer medsols. Det gäller att stå still när fasttagaren kommer runt knuten, annars om fasttagaren ser någon röra sig blir detta barn den nya fasttagaren. Alla som springer ropar "husknut" vid varje knut, utom fasttagaren.

### POPCORN

Lekledaren skall be barnen att föreställa sig att de är popcorn i en kastrull. Det blir småningom varmare och popcornen börjar poppa. Barnen skall poppa som popcorn tills alla popcorn har poppat färdigt. Övningen kan varieras genom att göra den på olika sätt, t.ex. stående eller sittande på en stol eller på golvet, liggande på golvet eller så samlas alla barn som popcorn i kastrullen och poppar tills alla popcorn är färdiga.

### BIL OCH FÖRARE

Leken leks parvis. Ena barnet är bil och den andra är förare. Bilen står framför föraren och gör bil-ljud, medan föraren kör och hittar luckor där bilen kan köra utan att krocka. Föraren styr bilen genom att hålla i ryggen eller höften. Kör runt i rummet väja för möbler och andra bilar. Leken kan varieras genom att bilen sluter ögonen och föraren kör försiktigt så att bilen inte behöver känna sig rädd.

### SPÖKBOLL (KUNGSKODDA)

Planen delas upp i två delar och deltagarna i två lag. Utanför planen står ett barn som kallar sig spöke, ett spöke till varje lag. Spöket står utanför motståndarlagets planhalva. Spökena har varsin boll som ska kastas på deltagarna i motståndarlaget. Om bollen träffar deltagaren (från midjan och nedåt) blir hen ännu ett spöke och får gå av planen till spökets plats. Spökena kan också passa sitt eget lags deltagare som i sin tur försöker träffa deltagarna ur motståndarlaget. Det lag som först har lyckats träffa samtliga av motståndarlagets deltagare har vunnit.

### TOKBOLL

Två lag eller två barn placerar sig på var sin sida om en mittlinje. Lekledaren kan stå med ryggen mot barnen. Bollen skall hela tiden kastas över på motståndarlagets planhalva. När lekledaren ropar "stopp!" får det lag som just då inte har bollen på sin sida poäng. Leken kan varieras genom att använda sig av många ärtpåsar eller många bollar istället för endast en boll, på så vis aktiveras alla barn och tempot ökar. När flera bollar eller ärtpåsar används blir målet istället att försöka slänga över alla ärtpåsar eller bollar på motståndarlagets planhalva.

### ORMEN

Barnen står på kö och håller fast varandra i midjan. Den första i kön är ormens huvud och den sista är ormens svans. Ormens huvud skall försöka få fast svansen. När huvudet får fast svansen blir det barnet som varit svans ormens huvud. Leken fortsätter tills alla har varit huvud. Om ormen går sönder under lekens gång, sätts den ihop igen innan leken fortsätter.

## OLIKA FORMER AV KULL

- 1) "Vanlig" kull: ett barn utses till kullare, hen försöker ta fast de övriga barnen. När kullaren får fast ett annat barn blir denne istället kullare. Leken kan varieras genom att springa fritt omkring på olika sätt t.ex. långsamt, snabbt, sidlänges.
- 2) Tunnelkull: när ett barn blir fasttagat ställer hen sig med benen från varandra och gör en tunnel, när ett annat barn kryper igenom tunneln blir barnet friat.
- 3) Kramkull: när ett barn blir fasttagat kan ett annat barn fria hen genom att ge hen en kram.
- 4) Trädkull: alla barn har ett eget träd förutom kullaren. När kullaren ropar "alla byter träd" byter alla barn träd och den som blir utan träd blir ny kullare.
- 5) Fryskull: när ett barn blir fasttagat fryser barnet i den position hen har fångats. Ett annat barn kan fria hen genom att spegla positionen som hen fryst i.
- 6) Rörelsekull: när ett barn blir kullad, så visar kullaren en rörelse som den kullade måste göra. Detta kan t.ex. vara att hoppa på ett ben eller göra en kullerbytta. Det kullade barnet får hoppa på ett ben ända tills någon kommer och "befriar hen" genom att göra samma rörelse. Den som kullar behöver inte visa samma rörelse varje gång utan får hitta på nya rörelser för varje barn som blir kullad. Ju tokigare rörelser, desto roligare blir leken.
- 7) Plåsterkull: när kullaren kullar ett barn på t.ex. höger knä måste barnet sätta ett "plåster" på "såret" genom att lägga handen på knäet och dessutom ropa högt namnet på kroppsdelens t.ex. "höger knä". Efter den andra kullningen gör barnet likadant med den andra handen och ropar igen var hen lägger handen. Efter att barnet blivit fast och fått ett "sår" måste barnet fortsätta springa omkring med handen på såret. Den som blir kullad en tredje gång, och händerna inte mer räcker till för att täcka såret, blir själv kullare.
- 8) Kedjan: ett par är kullare. Paret tar varandra i hand och bildar en kedja, varje barn som paret tar fast blir då en del av kedjan. När endast två barn kvarstår avslutas leken och de blir kullare nästa omgång.

## EVIGHETSBOLL

Detta är en bollek där "alla är mot alla". Lekledaren markerar ut ett område. Inom området skall alla barn befinna sig. När barnet fångar bollen gäller det att träffa en motståndare. Man får nudda bollen med huvudet och armar och kan på så sätt skydda sig från att bli träffad. Om ett barn blir träffad på någon annan kroppsdel går barnet av planen. När nästa barn bli träffad får den sist träffade ge sig in i leken igen.

## KINESISKA MUREN

Barnen delar sig i par, två barn utses till fasttagare som ställer sig i mitten av en utmärkt plan. På ena kortsidan står barnen och på andra kortsidan ligger ett visst antal skatter. Det ena barnet i paret skall försöka ta sig till andra sidan planen och hämta en skatt och sedan springa tillbaka till sitt par för att växla. Ifall man blir tagen utan skatt får man gå tillbaka till den egna sidan och börja om, blir man tagen med en skatt lämnar man tillbaka den och växlar sedan med sitt par. Det par som har flest antal skatter när alla skatter är hämtade har vunnit.

## FLAGGAN

Denna lek är en variation av den "kinesiska muren", men här är barnen istället uppdelade i lag. Bägge lagen har en eller flera flaggor. Leken går ut på att erövra motståndarnas flagga utan att bli fasttagen av någon i motståndarlaget. Om barnet blir fasttagen hamnar barnet i motståndarlagets fångelse. Om barnet blir fasttagat när hen har flaggan måste barnet lägga ner flaggan där hen blivit fasttagen och bege sig till fångelset.

För att fria en fånge åker någon i det egna laget till fångelset (utan att själv bli fasttagen) och tar fången i handen, då kan detta par inte längre bli fasttagat utan får gå till den egna sidan och så är de fria. Det lag som tagit alla av motståndarlagets flaggor har vunnit eller med tidsbegränsning vinner det lag som vid slutet samlat fler av motståndarlagets flaggor.

## SISTA PARET UT

Barnen ställs upp två och två i ett led. Längst fram står ett barn. När denne ropar "sista paret ut" skall sista paret i ledet springa fram på var sin sida av ledet och nå varandra utan att bli fasttagen av den som står först. Lyckas fasttagaren ta fast någon blir denne ny utropare och ett nytt par bildas av de andra två. Leken kan varieras för att träna koordination genom att barnen t.ex. skall gå på alla fyra, hoppa grodhopp, m.m.

## ÄPPELTJUVAR

Lekledaren avgränsar ett område. Ett barn utses till fasttagare, i denna lek kallad bonde. De övriga ställer sig vid ena kortsidan av området. Bonden ropar "vem är rädd för bonden?". Barnen svarar "inte jag", och springer sedan över till andra sidan av området. Bonden fångar så många tjuvar som möjligt. Bonden får hela tiden röra sig fritt på området. Blir barnen fångade blir de äppelträd. Träden får inte röra på fötterna. Om ett träd sträcker på armarna kan det nudda de barn som springer nära. Om ett barn blir nuddad av ett träd blir hen också ett träd och får ställa sig där hen blivit nuddad. Leken är slut då alla tjuvar blivit träd.

## TÅGET

Barnen står på ett led. Den första i ledet (loket) springer eller åker ett varv på en bana och hämtar sedan ett barn som blir en "vagn" som hen håller i handen. De både springer ett varv och hämtar sedan nästa barn osv. När alla vagnar kopplats på och hela tåget sprungit eller åkt ett varv, kopplas första barnet (loket) av och den andra blir nytt lok osv. Variation till leken fås t.ex. genom att barnen skall ta sig genom en hinderbana och gå över, under, genom olika hinder. Leken kan göras som stafett om två lag tävlar mot varandra, i annat fall kan ett lag tävla mot sig själva och försöka slå en bestämd tid.

## RUTLEKEN

Rita ett stort rutfält med 6x6 rutor på ett stort papper eller med asfaltskitor på gården. I den översta raden skriver lekledaren in fem olika egenskaper (t.ex. mjuk, blank, stor o.s.v.), en i varje ruta. I raden längst till vänster skriver lekledaren in fem färger, likaså en i varje ruta. Observera att den översta rutan till vänster blir tom. Låt sedan barnen turvis kasta en ärtpåse eller liknande på rutsystemet och därefter i naturen leta efter ett föremål med de egenskaper som rutan där ärtpåsen landade förutsätter. Om ärtpåsen t.ex. landar i rutan som har orden "hård" och "svart" på sidorna kan deltagaren hämta en svart sten. Det är viktigt att de egenskaper och färger som skrivs in i rutorna är sådana som kan finnas i miljön där barnen ska leka. Innan barnen springer i väg för att leta efter ett föremål kan lekledaren och barnen tillsammans fundera på vad det skulle kunna vara.

För att öka mängden rörelse kan ett barn i tåget kasta påsen och alla barn letar efter ett föremål tillsammans. På så sätt står ingen och väntar utan alla barn rör sig. En annan variant för äldre barn är att alla barn först kastar stenen och håller i minnet vilka egenskaper hos ett föremål man själv skall leta efter. När alla barn har kastat stenen springer alla iväg och letar efter sitt föremål och andras. När alla är färdiga samlas barnen och visar vad de har hittat. Ytterligare en variant är att bestämma ett sätt att röra på sig då föremålen ska hämtas t.ex. skuttande, krypande eller dansande, alternativt variera olika sätt under lekens gång.

	Mjuk	Blank	Stor	Rund	Liten
Röd					
Vit					
Blå					
Grön					
Gul					

**GÄDDAN KOMMER** se s. 9

**POLIS OCH TJUV** se s. 10

**BALLONGEN** se s. 9

**BLÄCKFISKEN** se s. 11

**VÄLTA KON** se s. 11

**BYTA BO** se s. 11

**KUNGEN BEFALLER** se s. 25

## HINDERBANOR & STAFETTER

### TUNNELBOLL

Barnen delas in i två lag som ställer upp sig i varsitt led, med benen brett isär. Barnen bör ha minst två meters avstånd mellan varandra. På given signal rullar det första barnet i varje led en boll mellan allas ben i laget. Siste man tar bollen och springer slalom mellan kompisarna i ledet och ställer sig före den som var först i ledet och rullar bollen bakåt. Det barn som nu är sist i ledet upprepar proceduren. Så går stafetten vidare och det lag som först är tillbaka i utgångsposition har vunnit. Stafetten kan göras till en lek genom att alla barn ingår i samma lag och tävlar mot en viss tid. Som stafett kan den varieras genom att barnen inte springer slalom utan rakt och skickar bollen på olika sätt genom ledet, exempelvis över huvudet eller varannan över/under.

### SLALOMSTAFETT

Två lag placerar sig mitt emot varandra med ett antal koner som ställs upp på en rät linje mellan lagen. På given signal startar den första ur varje lag från varsin sida och springer slalom mellan konerna. Lagen möts på vägen och det gäller att parera så att de inte krockar. Sträckan tillbaka till växling får springas rakt utan att löpa slalom mellan konerna.

### FÖR ATT TRÄNA KONDITION I FORM AV HINDERBANA KAN MAN HA MOMENT SOM:

- 1) Hoppa hopprep ett visst antal repetitioner t.ex. 20-30 hopp
- 2) Häckkryp: kryp under en häck, hoppa upp med händerna sträckta rakt upp, kryp under till andra sidan och upprepa hoppet
- 3) Hoppa X-hopp, se s. 22
- 4) Springa en del av banan på ett visst sätt t.ex. baklänges, sidvägen
- 5) Höga knälyft och spark rumpan, se s. 22
- 6) Saxlöpning, se s. 23
- 7) Spurta en viss sträcka av banan, alternativt flytta x antal ärtpåsar från plats A till plats B
- 8) Symaskinen: korta snabba steg
- 9) Nudda golv, se s. 30
- 10) Dra en linje på golvet och placera flera ärtpåsar på ena sidan om linjen. Varje barn som kommer till punkten skall slänga alla ärtpåsar över linjen så snabbt som möjligt. Detta innebär att påsarna flyttas av och an över linjen.


För att träna kondition i form av stafetter kan ovanstående moment anpassas, t.ex. symaskinen eller en ärtpåsestafett där varje barn förflyttar en ärtpåse från plats A till plats B innan de kommer för att växla.

Inför hinderbanor och stafetter kan barnen delas in i ett eller flera lag, dessa kan även utföras individuellt. För att undvika tävlingsmoment där barn pekats ut som vinnare och förlorare tas tiden för varje lag/barn. Banan eller stafetten utförs minst två gånger för att kunna jämföra tiderna med varandra. Ifall samma stafett eller hinderbana upprepas vid ett senare tillfälle kan lekledaren följa med barnets utveckling genom att jämföra prestationerna och tiderna.


## VECKOPLAN

### RÖRELSESTUND 1

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: små grodorna & huvud, axlar, knä och tå
  - Lekar: polis och tjuv & land och hav
  - Stretchningar
- 

#### Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: saxgång, symaskinen & spurter 15 min
  - Lekar: tokboll, råttsvans, fruktsallad, tunnelkull & kramkull
  - Rörlighetsträning: fotsving
- 

#### Avslutning, 15 min

- Istappen & avslappning till musik
- Stretchningar
- Avslutningsramsa

### RÖRELSESTUND 2

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: kroppsramsa & tigerjakt
  - Lekar: gäddan kommer & bläckfisken
  - Stretchningar
- 

#### Rörelsestunden, 60 min


- Övningar: saxlöpning, X-hopp & nudda golv
  - Lekar: rycka svansen, spökboll, bil och förare, plåsterkull
- 

#### Avslutning, 15 min


- Finn fel & var är din kompis?
- Stretchningar
- Avslutningsramsa

### RÖRELSESTUND 3

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: kroppsramsa & huvud, axlar, knä och tå
  - Lekar: hunden & byta bo
  - Käppgympa
- 

#### Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: hoppsan & symaskinen
  - Lekar: kedjan, tåget + barnens favorit från veckan
  - Hinderbana
- 

#### Avslutning, 15 min

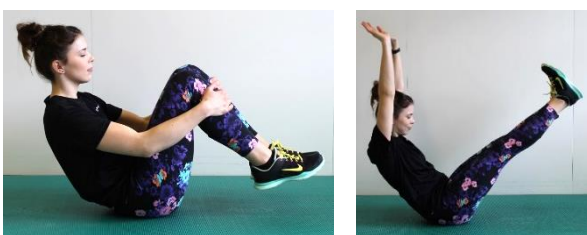
- Kompismassage & lugna ner dig-ljud
- Stretchningar
- Avslutningsramsa

# STYRKA & FÖRBEREDELSE INFÖR SKOLAN

## ÖVNINGAR

### ÖVNINGAR SOM TRÄNAR STYRKA:

- 1) Ligga på mage och lyfta motsatt arm och ben
- 2) Stå på alla fyra med knäna i marken och gör armhävningar
- 3) Stå på alla fyra med knäna i marken och lyft ena benet och motsatt arm
- 4) Ligga på rygg och cykla eller göra olika figurer med fötterna
- 5) Sitt på golvet med armar o ben i luften försök att inte ramla omkull



### 6) Utfallssteg



- 7) Knäböj, variation genom att stå lika brett som höften, stå bredare än höften, stå bredare än höften och tårna pekar mot sidorna, gå ner och håll i några sekunder, gå ner och upp etappvis eller gå upp och ned snabbt.



### 8) Dvärggång





9) Kräftergång: andra bilden beskriver en tyngre version där man sträcker ut benet i varje steg



10) Björngång



11) Harhopp/grodhopp (harhopp = ungefär 90 graders vinkel på benen, grodhopp = nere på huk hela tiden)



12) Upphopp: nudda golvet med händerna, hoppa sedan upp och sträck armarna mot taket



13) Klättra i rep

14) Hänga i rep/ringar

15) Gå/springa upp och ner i trappor

16) Gungstol: barnen är indelade i par och håller i varandras händer, den ena sitter på huk och den andra står mitt emot. När den ena stiger upp sätter sig den andra.

### **BOLLÖVNINGAR MED MEDICINBOLL (CA 1-2KG):**

1) Kasta: under- respektive ovanifrån

2) Kasta: rakt upp, framåt, bakåt

3) Släng underifrån benet

4) Håll bollen med händerna bakom ryggen, kasta bakåt och pricka ett mål eller passa åt en kompis

5) Fånga: i famnen, i händerna, med en hand, hoppa i luften för att fånga bollen

Svårighetsgraden går t.ex. att öka på ovan beskrivna sätt samt genom variation av föremål (boll eller ärtpåse) och storlek (fotboll eller tennisboll)

## STYRKEÖVNINGAR:

### GRODOR SOM HOPPAR OCH LANDAR PÅ NÄCKROSBLAD

Barnen sitter på huk med händerna i golvet framför sig och blicken fokuserad framåt. Med hjälp av kraft från fötterna tar de ett språng framåt och landar med båda fötterna på ett näckrosblad. Landningen ska vara mjuk och fjädrande så att inte näckrosbladet sjunker i vattnet. Som näckrosblad kan t.ex. rockringar användas.

**FLYGPLAN** se s. 14

**ENBEN** se s. 14

**KANINER** se s. 24

**KARATESLAG** se s. 24

## LEKAR

### SPORTER

- 1) Fotboll
- 2) Innebandy
- 3) Korgboll
- 4) Skrinna/ishockey
- 5) Anpassad bowling (lätta klot)
- 6) Handboll
- 7) Friidrott
- 8) Skidning
- 9) Anpassad orientering

### DRAGKAMP

Knyt ihop ett rep så att det bildar en cirkel. Två barn som är ungefär lika långa väljs ut och repet placeras runt axlarna eller ryggen på dem båda. En linje dras bakom varje barn för att avgöra vem som vinner. Nu ska barnen lägga händerna bakom ryggen, och luta bakåt. Om de böjer höft- och knäleden lite kommer de i en halvt sittande ställning. Målet är att dra den andre över sin egen linje. Det är inte säkert att den starkaste vinner. Tekniken spelar mycket stor roll. Leken blir svårare om linjerna dras längre bort från barnen, då måste man dra den andra en längre bit.

### DRAGKAMP NR.2

Barnen delas in i två lag och håller i ett långt rep. Bakom varje lag finns en dragen linje. På mitten av repet finns en markering. Det lag som först får markeringen dragen över sin egen linje vinner.

### SVANDOPPAREN

Tre koner placeras ut i form av en triangel med avstånd från varandra (ca 10 m). Barnen delas in i par och ställer sig med ryggarna mot varandra med armarna i armkrok vid varsin kon. I byxlinningen har alla barn ett band, som hänger ner till knäveckan. Nu är barnens uppgift att när lekledaren ger signalen "doppa svansen i vattnet" försöka gå ner i knäböj så att bandet rör konen eller marken. När paret har doppat svansen i konen eller marken reser de sig upp utan att släppa varandra. Detta upprepas tre gånger. Därefter springer varje par till nästa kon och upprepar uppgiften. Leken går ut på att så snabbt som möjligt komma tillbaka till sin startkon. Svårighetsgraden kan regleras med svansens längd och föremålet som barnen skall "doppa" bandet i, t.ex. är en skräpkorg större och lättare att pricka än en kon.

## SKRIVA MED FÖTTERNA

Barnen skall sätta sig på golvet och lyfta upp benen i luften. För att få stöd och hålla balansen kan de luta bakåt och stöda händerna i golvet. Barnen skall skriva sitt namn eller något annat i luften med fötterna ihop. Benen skall vara så raka som möjligt när barnen skriver i luften.

## BJÖRNBROTNING

Barnen sitter i par på ett led med rumpan i marken och ansiktena framåt. Den som sitter bakom har benen som ett "V" och den som sitter främst kan ha benen rakt ut. Den som sitter bakom håller tag om den andras midja. Barnet framför ska försöka röra sig från sida till sida och försöka komma loss, medan det andra barnet håller emot. När den som sitter främst kommit loss byter barnen plats.

## PUTTA BJÖRN

Barnen indelas i par och sätter sig med ryggarna mot varandra. Barnen drar fötterna mot sig och tar spjörn med benen samtidigt som de försöker putta varandra bakåt. När ett barn lyckas putta sin motståndare till utsatt plats, har hen vunnit leken och man kan börja om och barnen byter plats med varandra. Ju längre avstånd barnen måste putta sin motståndare desto svårare är det.

## GEMENSAMMA KRAFTER

Leken görs parvis. Barnen står med ryggarna mot varandra och försöker gå ner på huk så att ryggarna rör varandra hela tiden och stiga upp igen. En variant av leken är att barnen sitter parvis på golvet med tårna och halva fotsulorna mot varandra. Barnen tar ett fast grepp om varandras armleder och försöker turvis dra upp den andra och stå.

## KRABBFOTBOLL

Barnen delas in i två lag. Leken går ut på att spela fotboll i krabbställning. Barnen går som krabbor, dvs. på händer och fötter med magen uppåt. Rumpan skall försöka hållas i luften. Så som i riktig fotboll får barnen bara sparka bollen med fötterna. Lekledaren kan med fördel först introducera krabbställningen i en stafett eller hinderbana för att lära barnen rörelsen.

## KÄNGURUBOLL

Barnen skall föreställa sig att de är en känguru. Varje barn skall hålla ett skrynklad papper eller en boll mellan sina knän medan överarmarna hålls mot kroppen. Leken går ut på att barnen skall hoppa och samtidigt försöka rubba de andras balans så att deras boll faller. Barnen får inte använda händer utan endast knuffa med sidan före. Om bollen faller kan barnet ta upp bollen genom att antingen använda händerna (lättare) eller andra kroppsdelar, t.ex. benen (svårare).

**KOM HEM ALLA MINA BARN** se s. 9

**DJURHOPP** se s. 25

**RÖRELSEKULL** se s. 32

## HINDERBANOR & STAFETTER

### FÖR ATT TRÄNA STYRKA I FORM AV HINDERBANA KAN MAN HA MOMENT SOM:

- 1) Gå skottkärre på tunn matta
- 2) Ringar med tunn matta under och pallplintar att gunga emellan
- 3) Hänga i rep eller ringar. Tunn matta under, alternativt bänkar att gunga emellan.
- 4) Harhopp och grodhopp alternativt hoppa längs en linje, se s. 38
- 5) Känguruboll: hoppa med en boll/dyna/ärtpåse mellan knäna
- 6) Dvärggång, se s.37
- 7) Kräftgång, se s. 38
- 8) Björngång, se s. 38
- 9) Klättra upp och ner för ribbstolar
- 10) Dragkamp
- 11) Skriv med fötterna: sätt dig på golvet, böj benen och lyft upp dem i luften. Luta bakåt och stöd händerna i golvet. Skriv ditt namn eller något annat i luften med fötterna ihop.

För att träna styrka i form av stafetter kan ovanstående moment anpassas, t.ex. genom att barnen går dvärggång eller björngång kräftgång eller hoppar harhopp grodhopp eller känguruboll.

Inför hinderbanor och stafetter kan barnen delas in i ett eller flera lag, dessa kan även utföras individuellt. För att undvika tävlingsmoment där barn pekats ut som vinnare och förlorare tas tiden för varje lag/barn. Banan eller stafetten utförs minst två gånger för att kunna jämföra tiderna med varandra. Ifall samma stafett eller hinderbana upprepas vid ett senare tillfälle kan lekledaren följa med barnets utveckling genom att jämföra prestationerna och tiderna.

## VECKOPLAN

### RÖRELSESTUND 1

Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: huvud, axlar, händer & prästens lilla kråka
- Lekar: kom hem alla mina barn med styrketema, ballongen nr. 2,
- Stretchningar

Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: övningar som tränar styrka
- Lekar: svandopparen & dragkamp
- Sport: fotboll

Avslutning, 15 min

- Natursteg & andning
- Stretchningar
- Gymparamsa

### RÖRELSESTUND 2

Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: kroppsramsa & tigerjakt
- Lekar: välla kon & land och hav
- Stretchningar

Rörelsestunden, 60 min


- Övningar: övningar som tränar styrka
- Lekar: byta bo med styrketema, putta björn & känguruboll
- Rörlighetsträning: propellern, rotera nedre kroppen
- Sport: anpassad bowling

Avslutning, 15 min


- Golvpress & avslappningssaga knapriga fiskpinnar
- Stretchningar
- Gymparamsa

### RÖRELSESTUND 3

#### Uppvärmning, 15 min

- Rörelsesånger och -ramsor: nicka huvudet & björnen sover
  - Lekar: halli hallå & burken
  - Stretchningar
- 

#### Rörelsestunden, 60 min

- Övningar: bollövningar med medicinboll & gungstol
  - Hinderbana
  - Barnens favorit från veckan
- 

#### Avslutning, 15 min

- Den magiska pinnen & avslappning till musik
- Stretchningar
- Gymparamsa

# RÖRLIGHET

## ÖVNINGAR

### STRETCHNINGAR:

Viktigt att komma ihåg när det gäller stretchning och barn är att stretchningarna skall vara korta och lätta, 5-15 sekunder per rörelse. Barnen får inte pressa rörelserna eller använda kraft utan stretchningarna skall kännas behagliga.

#### 1) Baksidan av benet

- första bilden: sitt på golvet, benen rakt fram, lägg dig över benen
- andra bilden: sträck fram ett ben i taget, luta framåt



#### 2) Axlarna: sätt armen som när man leker elefant



#### 3) Bröstmuskler



#### 4) Höften & baklår



#### 5) Vaderna: hälen i marken, rakt ben



#### 6) Triceps, underarm



#### 7) Fram- och baksida av låren



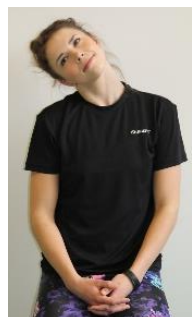
#### 8) Sidomagsmuskler: ett ben över det andra, luta kroppen med armen utsträckt



9) Rygggen: kuta ryggen, sträck armarna framåt



10) Nacken: rulla sakta från sida till sida, stanna om det tänjer på något speciellt ställe



11) Magmuskler

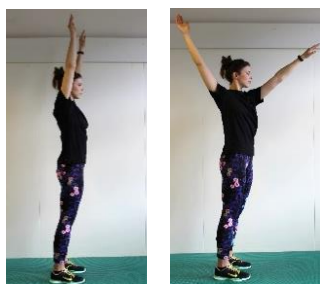


12) Ljumskarna



## RÖRLIGHETSTRÄNING:

1) Rotera armarna



2) Rotera överkroppen



3) Fotsving



4) Propellern



5) Rotera nedre kroppen



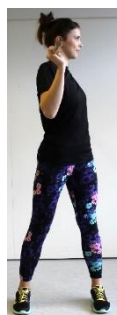


## KÄPPGYMPA:

1) Käppen bakom nacken, gör knäböj



2) Låt käppen vila på nacken och rotera övre kroppen



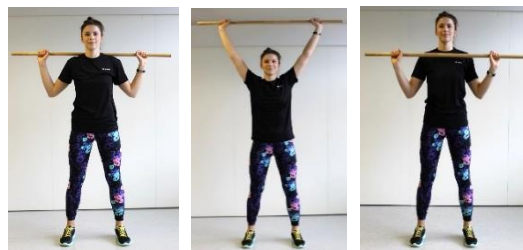
3) Håll käppen ovanför huvudet, raka armar.

För käppen åt ena sidan, luta åt samma håll med hela övre kroppen.

Upprepa åt andra sidan.



4) Käppen bakom nacken, lyft armarna, ner på bröstkorgen, tillbaka



5) Håll käppen mot nedre ryggen, handflatorna utåt. För käppen så långt bakåt som möjligt.



6) Håll armarna raka, smalt grepp.

Dra upp käppen till bröstkorgen, armarna "vilar" på käppen, armbågarna utåt.



## ÖVRIGA RÖRLIGHETSÖVNINGAR:

**HÖGA TRÄD** se s. 14

**BENPENDLING** se s. 14

**KARATESLAG** se s. 24

**GRODOR SOM HOPPAR OCH LANDAR PÅ NÄCKROSBLAD** se s. 39

# AVSLUTNING

## ÖVNINGAR

### LUGNA NER DIG-LJUD

- 1) Ett bra sätt att få gruppen tyst och koncentrerad är att be barnen räkna sina andetag medan lekledaren tar tid. Barnen upptäcker ofta själva hur tyst det blir i gruppen.
- 2) Låt barnen blunda och lyssna till olika ljud i omgivningen, t.ex. vinden, fågelläten och regndroppar ifall man är utomhus.
- 3) Låt barnen gå ut och sitta tysta för sig själva i tre minuter. Lekledaren kan placera barnen genom att leda dem i ett led och med jämna mellanrum "droppa ner" ett barn i taget på en lämplig plats. Uppmana barnen t.ex. att lyssna efter ljud som hörs från människor och natur, ljud långt borta och nära.

### DJUPANDNING

Lekledaren instruerar barnen på följande sätt: "Andas in så djupt du kan. Lägg händerna på magen och känn att de rör sig när du andas in. Andas ut långsamt. Släpp ut luften stötvis. Ta fem till sex djupa andetag på detta sätt." Övningen kan göras liggande eller stående. Om övningen görs liggandes kan barnen också lägga en bok på magen och se hur den rör sig.

### AVSLAPPNINGSSAGA KNAPRIGA FISKPINNAR

Barnen lägger sig på rygg på golvet. Lekledaren ber barnen att slappna av och uppmanar dem att föreställa sig att de är fiskpinnar som ligger i en stekpanna och skall stekas. Lekledaren berättar att hen är kocken och kommer att vända barnen likt man vänder fiskpinnar i en stekpanna. Lekledaren berättar med inlevelse att fiskpinnarna skall stekas på båda sidorna, att de måste ligga stilla för att bli välstekta. Först "stekts" barnen på den ena sidan. Efter en stund går lekledaren runt och kollar vilka fiskpinnar som är tillräckligt mjuka och knapriga för att vändas på andra sidan (ta i benen och armarna och skaka lite). När barnen är "tillräckligt" avslappnade så vänder lekledaren dem på mage för att stekas lite till. Avslappningssagan är slut när alla barnen har blivit vända och är färdigt stekta.

### AVSLAPPNING TILL MUSIK

Låt barnen ligga på golvet och blunda. Spela lugn musik och använd t.ex. en sjaal att långsamt föra fram och tillbaka över barnens kropp.

### BARNEN SOVER (MELODI BJÖRNEN SOVER)

Barnen sover, barnen sover i sitt lugna bo  
nu ska barnen vakna, sträcka upp sin haka  
Ena armen, andra armen upp på benen stå!

Hajen sover, hajen sover i sitt lugna hav.

Han är inte farlig bara man är varlig..

Men han kan dock, men han kan dock bita dig rakt av -

(och där slår man ihop händerna med en smäll - som pappahaj i Hajsången)

Spöket sover, spöket sover i sitt lugna slott.

Han är inte farlig, bara man är varlig.

Men han kan dock, man han kan dock komma som ett skott - Buuu!

## AVSLUTNINGSRAMSA

Först så kommer ett  
Då står vi lite snett  
Sen så kommer två  
Då går vi upp på tå  
Sen så kommer tre  
Nu går vi ut och går ska ni se  
Sen så kommer fyra  
Då kryper vi som en myra  
Sen så kommer fem  
Nu är det dags att gå hem - hej då!

## GYMPA RAMSA

Klampa klampa klampa  
trampa, trampa, trampa.  
trippa trippa lätt på tå,  
kasta sej uti en å.  
Hoppa upp igen och stå på tå  
och sträcka sig mot himlen blå!

**STRETCHNINGAR** se s. 44 - 45

## LEKAR

### KOMPISMASSAGE

Barnen sätter sig på rad med ansiktena i samma riktning eller i en ring. Det är mer fördelaktigt att sitta i en ring eftersom alla barn då har en rygg framför sig jämfört med om barnen sitter på rad. Barnen skall sitta med benen i ett "V" så att barnen kan sitta nära varandra. Lekledaren visar olika former av massage, t.ex. axlarna och nacken, längs ryggraden, cirklar runt skuldrorna, och barnen upprepar på sin vän framför. Det är viktigt att lekledaren uppmuntrar barnen att fråga den som blir masserad hur det känns så att de lär sig att ställa graden av styrka i sina rörelser därefter.

### ISTAPPEN

Leken utförs enskilt. Barnen skall föreställa sig att de är istappar. De står som en istapp, rak och spänd, som långsamt smälter i vårsolen. De sjunker sakta ihop och slappnar av tills de blir en liten vattenpöl på marken. Värmen gör att vattnet avdunstar och bildas till ett svävande moln. Barnen svävar omkring. Molnet blir tyngre och så regnar det. Vattnet avdunstar igen och blir ett vintermoln. Visa hur snön lätt och långsamt dalar ner.

### SPAGETTI AL DENTE

Leken utförs enskilt. Barnen föreställer sig att deras kroppar är okokt spaghetti som är hård och stel. Den okokta spagettin skall stegvis kokas. Sakta börjar de olika kroppsdelarna (armar, ben osv.) koka och barnen skakar på kroppsdelarna. Till sist kokar hela kroppen, dvs. barnen skakar på hela kroppen.

### NATURSTEG

Leken utförs enskilt. Barnen rör sig i rummet och föreställer sig att de går på snö, is, grus, i vattenpölar och på en sandstrand. Hur känns det? Hur ser det ut?

## ANDNING

Leken utförs enskilt. Barnen sitter eller står. Först skall barnen ta några djupa andetag och känna efter hur luften fyller magen, midjan och ryggen och hur kroppen blir tung och avslappnad när de andas ut. Sedan skall barnen lyfta armarna över huvudet, sträcka på sig och försöka gäspa. Följande övning är att lyfta upp axlarna mot öronen, andas in och hålla kvar luften en stund innan de andas ut och släpper ner axlarna och låter avslappningen spridas ut i kroppen. Varje övning upprepas fem gånger.

## GOLVPRESS

Leken utförs enskilt. Barnen ligger på golvet och blundar. Först skall de trycka ena benet hårt mot golvet och slappna sedan av. Upprepa med andra benet. Sedan skall de trycka ena armen hårt mot golvet och slappna av. Upprepa med andra armen. Följande skede är att trycka hela ryggen hårt mot golvet och slappna av. Efter det skall de skrynkla ihop ansiktet som ett litet russin och slappna av. Till slut skall de skaka lätt på benen, armarna och hela kroppen. Nu känns kroppen tung och avslappnad. Låt barnen ligga kvar en stund.

## VAR ÄR DIN KOMPIS?

Leken utförs tillsammans eller i grupper. Alla blundar förutom ett barn som rör på sig. Barnet som rör sig smyger till ett ställe och stannar där. De som blundar följer barnets rörelser med fingret. Barnet som rör sig säger "stopp!" när alla får titta. Vem pekar rätt?

## FINN FEL

Leken utförs parvis. Den ena i paret börjar med att göra en staty och den andra tittar noga på statyn och vänder sig sedan om. När den andra inte tittar, ändrar statyn på sin position och stelnar igen. Exempelvis kan statyn byta benets, handens eller huvudets ställning. Den andra i paret får sedan vända sig om och gissa vad som har ändrats.

## DEN MAGISKA PINNEN

Barnen står på två rader vända mot varandra. Barnens överarmar hänger längs med kroppen medan armbågarna är i 90 graders vinkel och underarmarna och pekfingerarna pekar rakt mot den som står mittemot. De två raderna står så nära varandra att fingertopparna nästan rör i varandra. Lekledaren lägger en bambupinne över alla barnens pekfingerar, så att den "vilar" på fingrarna. Barnens pekfingerar måste hela tiden röra i pinnen. Gruppens uppgift är nu att tillsammans lägga ner bambupinnen på golvet utan att ett enda finger förlorar kontakten med pinnen. Det är vanligt att övningen inte lyckas första gången (pinnen kryper ofta allt högre uppåt eller så förlorar barnen kontakten med pinnen), varav lekledaren bör hjälpa barnen att modifiera sitt tillvägagångssätt för att lyckas. När gruppen har lyckats kan man höja svårighetsgraden genom att de bara får använda ett finger var, eller klara uppgiften på snabbare tid.

# TIPS PÅ LITTERATUR

## BÖCKER

- Andersson, C. & Andersson, J. (1998). *Utelekar*. Bonnier Carlsen.
- Contreras, J., Flank, J. & Tittonen, M. (2011). *Effektiv funktionell intensiv träning*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.
- Elphinston, J. (2011). *Basträning för barn*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.
- Flinck, G-B. & Moberg, K. (1997). *Animation, lek och idrott*. Stockholm: Bonnierutbildning AB.
- Granberg, A. (2004). *Småbarnslek: en livsnödvändighet*. Stockholm: Liber.
- Mejdevi, M. (2011). *Träna med kroppen. Fysisk grundträning för ungdomar*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.
- Nordlund, A., Rolander, I. & Larsson, L. (1998). *Lek, idrott, hälsa: rörelse och idrott för barn*. Stockholm: Liber.
- Robertini, M. & Kyséla, N. (2011). *Träna med roliga lekar utomhus*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker.

## INTERNETLÄNKAR

- Folkhälsan – avslappningsövningar för barn  
<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/UngOchSkola/SkolanOchHalsan/chilla/chillah%C3%A4fte.pdf>
- Folkhälsan – lekdatabasen  
<http://lekar.folkhalsan.fi/>
- Folkhälsan – pausrörelsekartotek  
<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/UngOchSkola/SkolanOchHalsan/Halsoverkstaden/Pausr%C3%B6relsekort2.pdf>
- Folkhälsan – ut med språket  
<http://www.folkhalsan.fi/Global/VarVerksamhet/barnochfamilj/sprakochkommunikation/ut%20med%20spr%C3%A5ket.pdf>
- [http://hallands4h.se/\\_Halland/Upload/0/File/Aktivitets tips%281%29.pdf](http://hallands4h.se/_Halland/Upload/0/File/Aktivitets tips%281%29.pdf)
- <http://www.kalasguiden.se/lekar/>
- <http://www.lekbanken.idrott.fi/lekar/view-11630>
- <http://www.lektipset.se/>
- [http://sprakpasen.se/rim-ramsor\\_gymparamsa](http://sprakpasen.se/rim-ramsor_gymparamsa)
- [www.sagokistan.se](http://www.sagokistan.se)
- <http://www.ingelaslekstuga.se/Barnmeny/barnmeny.htm>
- [www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/)
- [www.lekarkivet.se](http://www.lekarkivet.se)